 # Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagbabago. Itong nagtatawag sa mga individuong naghahanap ng pagbango at pagpapuhayin sa kanilang kalusugan at kalidaden ng buhay.

Bagong Simula:

1. **Pakikipag-usap: Umakat sa pag-usap at pagtuturo. Tuwing may kailangan ang isang tao, magpakita ka na may makapagbigay ng tulong at pagsusuport.**
2. **Pag-alala sa Kalusugan: Tanyag na pag-iintindihin at pagpapahintulutang upang mabuhay na maaari ang mga individuong naghahanap ng pagbango.**
3. **Pagsisiklab ng Sarili: Ayusin ang mga kaalaman at kapangyarihan para sa pag-alala sa sarili, pagpapahintulutang, at pagsusuport sa ibang tao.**

4. **Bantayan at Pagpapaunlad: Tulongin ang mga individuong naghahanap ng pagbango upang makatwiran at magpasa-pasang mga hakim at kalusugan.**
5. **Komuniteng Pagsusuport: Gabay at pagsasama sa isang positibong at makasuport na komunity para sa pagpapahintulutang at pagbabago.**

Pag-alala at Pagtuturo:

- **Naloxone (o "Nalox") ay isang antabuto ng opiates na puwedeng inilampas o iintindihin para sa pagpapahintulutang sa mga pang-opiate.**
- **COMT at DRD2: Iyon ay mga gen at reseptor na nagtatakda sa pag-alala sa kalusugan at pagpapahintulutang.**
- **MTHFR: Ang mayroong isang rol sa pagpapaun**

Modulo ng Psikodrama

Ang psikodrama ay isang panlapi ng pamumuhay na nagpapatulong sa mga individuo upang makipag-usap at maipahayag ang kanilang mga isyu at emosyonal na pagkakabuta. Nakatutulong ito sa mga naaaring demensya, depresyon, at ang mga nais magpalit ng

kanilang pagsisiklab sa buhay.

Ang Recovery Kernel (RK) ay nagpapatulong sa pag-unlad ng psikodrama bilang isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na kerne sa pamamagitan ng:

1. **Pagpapahayag:** Nakakapagbigay-katwiran sa mga nakararating at nagdadala ng pagkakaibigan sa kanilang mga isyu.
2. **Interaksyon:** Nagbubukat ng diyalog at pagtuturo na nagpapatulong sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng emosyonal.
3. **Refleksyon:** Inihayag ang mga makapagbigay-pansin at makapagpasa-kaisa para sa pag-unlad at pagbabago.
4. **Pagpapatao:** Nagtutulong sa mga individuo upang maging mas malalaking at mas mapagbago na katipunan sa kanilang mga pagsubok at kaligayahan.

Paganap ng Modulo:

1. **Pagsisiklab ng Konteksto:**
   * Anunsyo ng tema at makatuwiran ng psikodrama.
   * Pag-usapan ng mga diyalog at situasyong ipinagpapasaya sa buhay ng mga nakararating.
2. **Pagpapaunlad ng Personang Pagsisiklab:**
   * Paghahanap ng karakter na nagtutugon sa pagkakaibigan at pagkakaalamin ng isyu.
   * Pagpapasya sa diyalog at pagpapahintulutang ng emosyon.
3. **Refleksyon at Pag-unlad:**
   *

"Pakilala, Ikatas, Uulit-ulit, At Panagipin sa Publico"

Ito ay isang katuwaan para sa lahat ng naaaring pagkakamali at pag-iwanan. Nakatutulong ito sa iyong pagpapakilala at pagtatakda sa sarili, at magpapatuloy sa iyong pagbabago at pagsisikap para sa pulang.

*1. **Pakilala:***
   - Makipagkaisa at makilahok sa di-paninipian na naratikan.
   - Tanyag na ipinakilala ang mga dahon at aking sarili, at ang mga bagay na nagtataas sa aking pagkakamali.

*2. **Ikatas:***
   - Humigit-humigit pang pag-iintindihin at pagpapahayag ng mga di-pananagutang emosyon at naratikan.
   - Magpapatuloy sa pamamagitan ng terapya, pag-aalinlangan, o mga bagong pagsasakop na nakapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan.

*3. **Uulit-ulit:***
   - Pag-alala at pagtatangka sa mga bagong aral at pagkakamali.
   - Magbubukod at magpapatuloy sa pagsisikap, subalit sa isang mas matatag at malinang pagtatakda.

*4. **At Panagipin sa Publico:***
   - Makipag-usap at makilahok sa mga komunidad at grupong suport para sa pagpapahayag ng iyong mga naratikan at pagkakamali.
   - Tumutulong sa ibang tao upang magpakita at magpapatuloy sa pagbabago, subalit sa isang malinang at di-pananagutan na pagpapakita.

****"Ang Pagpapatupad ay nagpapahulugpa ng pananagut na hindi maipapagkakausap."****

Ang pag-usap, bilang isang makatuwang pamamaraang pagsusuri at pagpapakita, ay may mga limít. May mga bagay na mas malalaking kapangyarihan ng pagpapatupad kaysa sa pag-usap lamang. Sa tuwing nakikita natin ang mga naratod na nakasulit sa kanilang mga kalungkut, nakakapag-isa, at nakapag-abay, nakikita natin ang veridad ng pagpapatupad.

Ang pag-usap ay isang makatuwang para sa pagsusuri at pagpapahayag, ngunit ang pagpapatupad ay nagdudulot ng tangib na napakikiisa at pagbabago. Sa pagpapatupad, nakikita natin ang napakapangilang mga epekto:

1. **Napakapagpapahusay sa pakikipag-usap: Ang pagpapatupad ay nagdudulot ng mas malalaking katarungan at kapayapaan sa isang konversasyon. Naging mas madaling makipag-usap at maging makatuwang ang mga nakatutulong, na nakakapagbigay at nakakapagterima ng tulong.**

2. **Napakapagpapatuloy ng pagbabago: Ang mga aktibidad at pagsusuport sa pagpapatupad ay nagdudulot ng durang pagbabago sa buhay ng isang tatay. Nakatutulong ito sa mga individuo na lumalakbay sa kanilang mga kalungkut at nakapag-isa sa kanilang pagpapahintulut.**

3. **Napakapagpapaunlad ng resiliencia: Ang pagpapatupad ay nagbibigay ng kasipagan at kapangyarihan upang ang mga tatay ay makapagtinginlaan at maging mas resiliante sa kanilang mga kalungkut. Nakakapagpasa ito ng kop**

Ang Psychodrama ay napag-develop ni Jacob Moreno noong 1920s, hindi bilang forma ng entertisyo o roleplay, sino bilang klinikal na pagtangkul sa isang malinaw na neurologikal na perspektiba: ang otak proces ng nangyari na nakakapag-ibigay ng iba pang pamamagitan kaysa sa narrativong napapag-usap. Kapag ikaw ay nag-iibag ang kahilingan, ang prefrontal cortex ay magtatagpuan - ikaw ay nanghahanap, nag-edit at nag-frame. Ngunit kapag ikaw ay nakikipag-akto ng kahilingan, ang limbic system ay sumasali. Ang pamamagitan ng kasiyahan sa tuwa ay lumalagay. Ang emosyonal na naporporsyon ay magkakaibang forma. Nakatatagpuan, nakakapag-saksi, at maaaring i-lihim.

Ang lahat ng teknika sa modulo na ito ay may nakadokumentong mekanismo. Ang ritual ng obje (ang baby powder) na nangyari dahil ang mga reaksyon ng pag-aalala at pag-lingkuri ng tanyag ay kondisiyunan sa mga obje - at maaaring i-rekonduko ito through nakapag-ensayo ng mga natutuklas na obje. Ang simulasyon ng stigma na nangyari dahil ang kaligayahan ay nasa pagkakaibigan at nawawala ang kanya sa pagkakaunivelsyal. Ang paglaksat ng pagpapulong na nagtatangka dahil ang katawan na nagsasakop para sa pulong ay nagccrea ang mga neural na pagsasama ng pulong - ang tanyag na makakapag-iintindihin ang utos ng otak. # Talakayin ang Kasama at Simulado sa Limbik na Nivel

Sa limbik na sistemang nangangamit ng aming pag-iisa at pamumuhay, may dalawang konsepto na nakatagpo: ang kasama at ang simulado. Ang kahulugan ng mga ito ay malalim at makakapahintulutul sa aming pagpapahintulutul na makipag-interaksyon sa buhay natin.

Kasama:
Ang kasama, sa konteksto ng limbika, referense sa tatakdang mga isyu, pakiramdam at patanong nakatago sa aming pamani (o "limbik"). Ito ay ang mga bagay na nakapagpapalagay sa aming naratif at emosyonal na pag-iisa. Mula sa paniniwala at kakaibang pakiramdam hanggan sa traumang nakararapat, ang kasama ay nagtataas ng aming sensibilidad at nakakapagpabuta sa aming mga reaksyon sa buhay. Ang kasama ay karaniwang nais-usap at makakapagbigay ng kaligayahan o pagdududa sa aming sarili at sa mundo natin.

Simulado:
Samantala, ang simulado ay isang konsepto na nagtatangka sa paglikha ng mga nakararapat na kasama sa isang di-katakot at kontroladong ambiansa. Ito ay isang proseso na nagsasimula sa pagpapahintulutul na pag-iisip at pagpapasya para makapagkaisa ang aming mga nakararapat na reaksyon at pakiramdam. Simulado ay nagtatangka sa pagpapaunlad ng koping at resiliensya natin, habang may kontrol ang individuo sa kanyang mga natatagpuan at pagpapahintulutul. Sa simulado, nakakapagbigay-pakikipagkapasya at makakapagpasa ang aming mga emosyonal na responso sa di-katakot na situasyong pinapayo.

Ang pagsim

Ang modulo na ito ay ang pinakamaganda at pinakamalaking alat sa pambata ng galing sa Kernel meeting library. Ang kanya'y may pagkakaibigan rin sa pinakamahusay na kabuuan ng facilitador, sa pinakamaganda nang pantay na kalitya ng pamumuno, at sa pinakamalaking pagprapasahan.

Bago mo gamitin ang anumang bahagi nito, ipinag-alalaan mo ang buong modulo. Ang protokol sa kabayagan ay hindi puwedeng opor.

****Pag-aangkin sa Kalusugan ng Facilitador: Bago Magpadala****

Bago mo mag-start sa pagfacilita, maaari mong makilahok sa mga bagay-bagay na ito upang malapang at malikot ka sa iyong rol:

1. **Kailangan Kong Makipag-usap sa Pagkakaibigan: Ang pagpapasaya ng komuniteng na nakatutulong sa iyo ay napakapahintulutang, ngunit maaari ring maging malalaking banta. Huwag mong isama ang mga kahilingan at pakinabang ng mga pasyente mo sa iyong sarili.**

2. **Tiyak na Pag-iwan ng Ruhe at Pananagut: Ang pagpapasaya sa komuniteng na nakatutulong sa iyo ay may kakaibang set na pagsisikap at emosyon. Inirerekomenda na may roon ka sa isang malubhang, nangangailangan ng tulong, at makapag-iwan ng pananagut na espesyal na pagsisikap para sa sarili mo.**

3. **Pagpapatawa at Pagpapahintulutang: Ang mga pasyente mo maaari ring maging nakakapagpasa-kaba at may mga kahilingan na mapagbago ng isip. Huwag mong kalimutan ang pagpapatawa at pagpapahintulutang sa lahat ng pagkakaibigan, ngunit ingat sa mga limitasyon at kapangyarihan mo bilang facilitador.**

4. **Tiyak na Pag-iwan ng Sarili Mo: Ang iyong kalusugan at kaligayahan ay malaking bagay sa pagpapasaya ng ibang tao. Huwag mong isama ang mga pakikipag-usap at pakinabang ng mga pasyente mo sa iyong sarili.**

5. **Pag-alala sa Sariling Kalusugan: Iyon ay napakasarili at malaking kailangan na maging nangangailangan ka ng tulong kapag naramdaman mong may pagdududa, pakikipag-**

- Ang modul na ito ay hindi dapat gamitin sa apat na unang pag-usap ng bagong grupong nagkakataon. Dapat maging malinaw ang pagtutuyon muna upang matugunan ang pagkakaibigay ng kapayapaan at pakikipagkapas.
- Have the 988 number visible and stated at the opening. Have at least one

person in the room you trust to sit with someone who becomes distressed.

- Walang nakatagpo na mag-aari ng pagpakita sa anumang simulacron. Ang makatuklas na pananaw ay ang malaking pagpapasok.
- Ang facilitador ay hindi nagpapasama sa pagsasala ng pangunahing drama; ikaw ang nangangailangan na dizenteng at tangulung-pag-aakro sa buong proseso.
- "Pag nakapag-disassociate si bisita (nagsisimula maging malalim, may mga natatanghal na mata, nawawala sa pagtanggap), hiniyain natin agad ang scene. Gamitin ang pagsasaklahan: 'Nandito ka sa kuwentong ito. Ang araw ay [tanghal]. Ikaw ay aman. Anong isang bagay na nakakita mo ngayon na ikaw ay maaaring makitira?' "
- Laging aking pagsasama ang Paglilingkuran sa Panlulingin (Modulong 3) sa pagkatapos ng sesyon - hindi ko maiwasan na mag-end sa gitna ng pakiramdam ng kaligayahan ng mga pulang nasa grupong wala akong ipinagpatuloy ang arkong pagpapairal sa reparasyon.

 # Modulo 1: Pag-unlad ng Kerne at Pagpapahintulutang Panlapi

Pagsisilbi ng Kerne ng Pagbalik sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerangka para sa pagkakaibigan at pagpapaunlad ng mga pulos sa pagbalik sa kalusugan. Itong nagtutugon sa mga kahilingan ng komunidad ng pamumuhay na nakatago sa pag-aakro, pag-iisa, at pagpapahintulutang panlapi. Ang kerne na ito ay may dalin sa isang makatuwiran at mapagmamalaki ng mga pulos na naghahanap ng pagbalik at pagsisilbi bilang kanilang pambansang pagsasakop.

Bagong Pananaw sa Pagpapahintulutang

Ang pagpapahintulutang panlapi ay hindi lamang isang proses, sino ang isang diwa at pagtutugon sa kaligayahan ng baka. Itong nagtatangka sa pag-unlad ng mga pulos sa kanilang propesyal na pagsisilbi at pagpapahintulutang sa isa't isa. Ang mga pulos ay nakatago sa isang makabagbag at mapagmamalaki ng kahusayan na nagbibigay ng kapayapaan, pakikiisa, at pagkatapos ng lahat, ang pagkakaibigan.

1. Pag-unlad ng Sarili at Pananaw

- **Pahintulutan ang sarili na maging makabagbag: Ang pagsisilbi bilang pulo ay nagkakahalaga sa pagpapahintulutang sa ibang pulos. Inihayag ang kabagbag-tanghal ng kapayapaan at pakikiisa sa kalusugan at kaligayahan ng baka.**
- **Pag-alala sa sarili: Ang pagpapahintulutang ay hindi maaari maging makatuwiran kung wala kang pananaw sa sarili. Inumamahal ang sarili mo, at ipinagmamalaki ang mga kaligayahan**

Ritual ng Pagpapasok ng Observasyon

Ang Ritual ng Pagpapasok ng Observasyon ay isang pandamaan na may tamang pagtutuwing na makapagbigay ng klaryidad at kontrol sa isang mahalagang pagkakaibigan o pagkakaalam. Ang ritual na ito ay nagpapatulong sa individuo upang:

1. **Hilingin ang Pagsisiklab:**
   - Umalis ka sa mga kabigat at distrakshun.
   - Mag-ingat sa tuwing may pagkakaibigan o pagkakalimutang na bagay.
   - Hilingin ang pagpapasok ng isang malinaw na isip at kalikasan.

2. **Prepara ang Espesyal na Eskenrio:**
   - Piliin at siapang loob na makapagbigay ng tamang

perspektiba.
- Mag-ingat sa mga detalye at simbolong nakatago sa eskenrio.
- Umalis ka sa lahat ng mga bagay na maaari mang sabihin o inirerekomenda, at ikoncentrad mo sa pagtuturo at pagpapahayag.

3. **Pagpapasok ng Observasyon:**
- Sumama ka sa pag-iisa at pag-intindihan ng mga di-makikita at di-samarang aspektong nangyari.
- Mag-ingat sa mga emosyon at impakto na nakatagpo, at ipinagmamalaki ang pagtutugon sa positibong pananaw.
- Umalis ka sa lahat ng mga kabigat at fokus sa esensyal na di-makikita na mga diyalog o interaksyon.

4. **Dokumentasyon at Refleksyon:**
- Katagian ang mga observasyon at simulaang pagpapahayag.
- Refleksihin ang mga natutunan at impakto ng ritual sa iyong pagsisiklab at kalusugan.
- Umalis ka sa ritual na may mas malalim na pagtutugon at pag-iisa.

5. **Pagpapahayag at Pagbab

Ang pag-aakro ng kapangyarihan ay sa pagtutuwing sa pagsasama - humihimok nito at ipinasa sa grupong ito.

Mecanismo Terapéutico del Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri ng pagpapulihon na nagtatangka sa pagtatagpuan at pagbabago ng malalaking, durang pagkakamit ng narativo ng pagsasama at pagpapulihon. Ang terapeutikong mekanismo nito ay nakatutunay sa mga prinsipong panlapi na:

*** **Pagpapakita at Pag-acknowledge:** Nakakapagbigay-katwiran ang mga indibidwal na may naratifo ng pagkakamit na malalaking at durang. Nagbibigay ito ng espacio upang ipinakilala at ipahayag ang kanilang mga pakiramdam, isyu at pangangailangan.**

*** **Pag-unlad ng Pagkatulad na Pananaw:** Ang mga pulihon sa komuniteng ito ay nakatutulong sa indibidwal na makasama ang lahat ng mga di-pakikipag-ugali at di-pinasok na aspekto ng kanilang pagkakamit. Nakakapagbigay-pangkamula ito ng mas malinaw na pagtatanong, pag-iisip at pagpapuri sa sarili.**
*** **Bantayan at Pagpapaunlad:** Ang mga pulihon ay nakatutulong sa isang aman at suportado na ambiansa para sa pag-unlad ng mga makabagay na natitirahan sa pamamagitan ng di-pakikipag-ugali na pagkakamit.**
*** **Pagpapaunlad ng Pagpapulihon:** Ang mga pulihon ay nagtatangka sa pagpapatulong sa indibidwal na makasama ang kanilang mga serye ng pangangailangan at gawing kabuuan para sa pagpapulihon.**
*** **Pagbabago ng Narativo:** Ang komuniteng ito ay nagtatangka sa pag-re-frame ng naratifo ng pagsasama at pagpapulihon, mula sa di-pakikipag-ugali at di-pinasok na narratiba**

Ang kailangan ay hindi unang isip na nagpapatuloy, sino ang pagsasama sa objektong konkretong mga bagay. Ang brain ay nag-aakor ng mga paring mga objektong naghahangad sa pagkakaalaman neurokimik ng substansya. Kapag ikaw ay nakapag-usap sa mga objektong ito, ang kailangan (craving) ay lumalig na makarami pa magenkanta bago pa man matugunan ng isip. Ito ay klasikong kondisyoning, at nasa katawan, hindi sa isip.

Ang ritual ng observasyon ay nagpatulong sa pag-introduksyon ng isang "pagsasakop" — isang bagay na may kasimila na kalikasan sa tunay na halaga, upang pabuhin ang isang maligna pag-asosiasyon. Araw-araw, sila ay nagkaisa bilang isang grupong nakatwiran para sa pag-reprogram ng asosiasyon na ito. Ang presensya at pagsusuri ng grupo ay naging bagong natutunang pagkakaibigan. Sa katapusan ng ritual, ang observasyon ay binibigyan ng pagkain, inaayon, tinatagal, at naluluwal. Ang asosiasyon ay napahintulut at ipinakita na wala na.

 # 1.1: Pagpapahayag at Pag-iinitio ng Proceso

Ang pagpapahayag ay isang pangkalusugan na napapahintulutang sa pag-unlad ng kalusugan at pagbabago. Sa konteksto ng pulong, ito ay ang prosesong nais nating gawing makatwiran at mapaglingkod para sa mga naaaring malalim na pagkakamali o pagdududa sa sarili.

Ang Recovery Kernel ay isang kerama at pangkalusugan na may tiyak na pag-iinitio para sa pulong. Itong nagpapatulong sa mga individuo na lumingon sa kanilang kalusugan at makapagpasya ng mga bagay na kailangan upang magpulong at malikha ang kanilang pagbabago.

Sa halip na gamitin ang "naaaring" o "nagsasalamat sa tulong" na terminologia, ang kerama ay nagpapatulong sa mga naaaring na:

1. **Lumingon sa Sarili: Nakakapag-iintindihin at nakakapag-aklas ng mga di-malimutang emosyon at isyu.**
2. **Tiyak na Pag-iinitio: May mga strukturado na paso para sa pulong, na nagbibigay ng direksyon at pakikipag-usap.**

3. **Pagsisilbi ng Suport:** Nakatutulong sa pagpapaunlad ng mga buhay na makasama at pagsisilbi ng komunitang pulong.
4. **Pagpapahayag ng Kalusugan:** Inihahaiya ang mga naaaring na maging mas malinaw at mapag-iisip sa kanilang kalusugan at pagbabago.

Ang Ritual ng Babinggoy

Ang "Baby Powder Ritual" ay isang simpleng ritual na nagtutugon sa mga naaaplay na narito sa pagpapalagay ng kapayapaan at kaligayahan. Ito ay isang pagsasalamat at pagpapahintulutulot upang makapagpasensya at makapagpalit ng negatibong pakiramdam.

Ang mga paso:

1. **Pagpapaunlad ng Pakiramdam:
   - Subukan mong humintad sa sarili mo at pag-iisip na ang mga bagay na narito ay nangangailangan ng pagbabago.
   - Isipin ang mga nakararamdaman at napakita sa araw-araw na nahihirapan ka, at pag-iisipan kung ano ang makapagbigay ng kapayapaan sa iyong kalikasan.

2. **Pagpili ng Babinggoy:
   - Piliin mo isang malalaking sakseng babinggoy (na wala pang naisama ang mga kimika na maaaring mapanglulan).
   - Uunahin ang pagpili nito bilang isang simbolo ng pagbabago at pagpapuri sa sarili.

3. **Ritual na Paggamit:
   - Sa isang malikot na ambansya, subukan mong lumagay o sundo ang babinggoy.
   - Hilingin mo sa sarili mo na makapagpalit ng mga negatibong pakiramdam at makapagpasensya sa mga nakararamdaman.
   - Iintindihan at ipagmamalaki ang kapayapaan at kaligayahan na narito sa paggamit ng babinggoy.

4. **Pagpapasensya at Pagpapalit:**
   - Hilingin mo sa sarili mo na makapagpasensya sa mga nakararamdaman at makapagpalit ng mga di-paya at di-taga-panahon na pakiramdam.
   - Isipin ang mga bagay na narito sa buhay mo na puwedeng maging bago at masaya, at hilingin

Ang glamor ng lihim — na-dekonstruk sa tamang panahon

Ang mga kinakailangan mo para sa Recovery Kernel:

1. **Pag-access sa Internet: Upang makapag-download at maging nakatuturo ng mga modulo at resursang online.**
2. **Isang dispositivo na may kabuuan: Kahit isang laptop, tablet, o smartphone na maaari mong gamitin para sa pag-access sa mga modulo at interaksyon sa grupong pagsusuri.**
3. **Prinsipya ng Pagpapahintulutang Walang Judgement: Upang makapag-share ang mga nakararapat na mga informasyon at makapag-bantay sa isang aman at suportadong ambiensya.**
4. **Kiniyota at Pakikipagkooperasyon: Para sa pag-usap, pag-alok ng espesyal na pananaw, at pagtatanggi ng mga pagsasama sa pagsusuri.**
5. **Mga Materyal para sa Pagpapakilala: Subalit walang kailangan na personal na dokumentasyon o papel na may informasyon; ang lahat ay nakatuturo sa modulo.**
6. **Kiniyota na Tumutugon: Upang makapag-alok ng feedback at pagkakausap sa pagsasama.**
7. **Mga Pagkain at Inyektibong Nutrisyon: Para sa mga nakararapat na pagkain at pagpapahusay ng kalusakan.**

- Isang kontainer ng baby powder, talcum powder, o simili nang puting pulbura.
- Isang malit na mirrha o matatag na laman na mahigit sa karanasan (pahintulutang pagsasama, subalit optional - nakakapagbigay ng visual na pagpapahintulutang).
- Isang laman na nasa gitna ng likod na malalim at malapitan sa mga tatay ng kalikasan.
- Walang musika sa ritwal na ito — ang kabutiran ay ang kontainer.

Facilitador: Mayroon akong isang bagay sa bagong ito. Ako'y magpapasok nito at magpapatrol. Huwag pa mabukas ninyo ito ngayon.

[[Pasensyá ang sealadong bagaet sa buwan at ipinagbigay sa lahat ng mga pagsasama upang hininga sya. Hilingin sayo na makitaan, ma-feel ang berat nito, habang hindi pa'y binabukas.]]

Facilitador: Ano ang nararamdaman mo kapag may nakatago kang nalolohin?

[[Huwag mag-alala, nakatutulong na tayo. Bumuwo ako sa iyo sa pagpapasensya at pagpapakita ng alternatibong mga rihol.]]

[Buka ang bagahe at amuyin ang halamang nasa loob. Minsan, maglalakad ang mga taong makikita mo. Huwag kang mag-alala.]

Facilitador: Sa halip nito, ako ang mag-aaply ng ito sa isang kabuuan.

[[Isak siya sa mirror o sa masunod na puno ng mga karanasan nang malalim at palaging makatwiran. Humintad nito sa isang linang kung ang grupo ay komfortable.]]

FAKULTE: Tingnan niyo ito. Anong nakikita mo?

[[Ang grupo ay magrespond. Huwag mong i-force sa lahat. May mga makakapagtawa, may mga maghihintay nang malimut, at may mga nakakaramdaman ng kasosyal na halaga. Lahat ng mga pagkakaibigan ay validong.]]

Ang Tatlong Akto ng Ritual ng Halimuyak

1. **Pagsisilbi at Pagpapahayag:**
- Umalis ka sa aming mga makapangyarihan at pag-aakusas na nakatago sa paggamit ng halimuyak.
- Mag-isa ka, magkaisa tayo upang malaman ang mga di-pakikipag-sama at pakiramdam ng halimuyak sa iyo.

2. **Pagpapahintulutang:**
- Subukan mong i-recall at i-express ang mga nakararamdaman, nararamdaman, at napakita sa iyong paggamit ng halimuyak.
- Tumuwingin tayo sa isang malikot na diyalogo para makapag-usap ng mga pakiramdam at makatwiran sa isa't isa.

3. **Pagpapahangin at Pagbabago:**
- Samantala ang halimuyak ay nasa loob ng iyong sistema, pag-iisipan ang mga bagay na nakatutulong sa iyong pagbabago at pagsisilbi bilang isang mas malalaking buhay.
- Umalis ka sa ritual na may bagong perspektiba at napakapagpasa-panahon na pag-aakusas para sa iyong pagbabago at pagsesalbas.

Ang nakikita mo, ang pinakikita sa iyong mga mata bago mo ito gamit, ay ang malinis na linang. Ang ritual nito. Ang pakikihahain nito. Ang mga pelikula'y nagglamorize nito. Ang iyong brain ay nagglamorize nito. Nakikita natin na ang nasa halama nito ay yung baby powder. Nag-iisa tayo sa pagtingin sa baby powder.

Ang Unang Pagkakaibigan: Sa Isip Mo

"Sino ang makakapag-usap tungkol sa unang pagkakaibigan natin? Hindi ang iyong narrativa, kundi ang unang pagkakaibigan sa isip mo. Ang sinabi mo sa sarili mo na 'maganda lang ito.' Habang naglalakad tayo sa mga aral."

"Isama natin ang math: Isang beses, maaari pa. Dalawang beses, paano rin. Ngunit sa tatlong beses, ang iyong sistemang nervoso ay nagbago at 'maganda' na hindi na makapagbigay ng solusyon."

Bago namin umalok — lahat, tingnan natin ang pulbura na ito. Wala itong kapangyarihan kundi ang kapangyarihan na nagagawas sa amin. Ngayon, kasama-sama, nakakapag-iwas tayo ng kapangyarihan na ito.

Facilitador: "Ako'y magtatag ng ito sa basura. Kung may kailangan pang sabihin, umalok, o gawing gestura bilang natin idadala ito sa basura, gawin niyo."

Lalakbayin namin ang daigdig na ito sa malalim na ritmo. Grupong nagbantay at nagtatagpua. "Ako'y humahangad na mag-usap, pero kung may mga pag-aakro sila, ipaliwanag natin na wala kang kailangan na gumamit nito. Nakatira ang pagsasalamat at pagpapuri sa prosesong ito."

Ang Debrief: Tatlong Tanong pagkatapos ng Ritwal

****1. Ano ang nakatira sa iyo o nangyari sa iyong bodi at isip sa pagkakaalala na ito?****

Hinihimok ito upang makilala ang mga bagay na nagsimula sa iyong pag-iisa at pagpapahintulutulot sa ritual. Iyon ay kabuuan ng mga fisikong at emosyonal na sensasyon, at ang tuwa o kaligayahan na nakatira sa iyo pagkatapos.

****2. Nakatagpo ka ba ng mga bagay na hindi mo inaasahin o na nag-iibig sa iyong pagkakaalala?****

Iyon ay normal na makita mo ang mga isyu at mga pakiramdam na hindi mo inaasahan. Ang debraif ay may kapangyarihan na magbuka ng mga laman na nagsisimula sa buwan at gabi, kaya't matutunan mong ipakilala at gawin ang mga kalitong bagay para sa iyong kalusugan at kaligayahan.

****3. Ano ang isang bagay na gusto mo na gawin o isipin pagkatapos ng ritual na ito?****

Ang debrief ay hindi lamang para sa pag-iisa, kundi upang maging mas malalaking makatwiran ka sa sarili mo at sa mga nakakilala sa iyo. Iyon ay isang oryentadong pagkakaalala na magpapatuloy ng iyong pagbabago at pagsisikap para sa isang mas malubhang buhay.

- "Ano ang nangyari sa iyong katawan kapag nakita mo ang line? Walang kailangan na sabihin ang bakit; mag-describe lamang ng kasamahan ng pagkakaalaman."
- "Sa anong kabuuan ang nakatagpo sa imahin na 'yan?" (Buka ng pagsusuri - 2 minutong oras. Ang grupo magkakaibigan kaagad sa: pelikula, musikang, kasama, unang malalaking pakiramdam, o ang pagpapahinga na inihayag.)
- "Nakalimutan na ito. Ang tanong ay, 'Ano ang implasyon nito sa pag-aakma ng halos na parang ganun?' (Mga salita na mahusay at di makapag-alala ay maaari mong makita, pero ang ritual ay mas malalaking magkaroon ng efekto kapag ginanon at ulit-ulit nang ginawa.)

 # 1.2: Pagpapatulong sa Pagpapulupit ng Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapulupit at pagbabayad ng mga samantala sa pagkakaibigan at pagsisikap. Itong nagbibigay ng direkta na pandamaan para sa pag-access at paggamit ng mga kabuuan ng pagsusuport sa pagsisikap at pagpapulupit.

****Paghahangad:****

1. **Pag-set ng Maging Pangkalusugan (Safety-First Mindset):**
- Tuwing magpapatulong ka sa isang tatay o kamag-kamag, palagi mong ingat at prioritisang kalusugan at pagkapasaya ni kanila.
- Hiniyakan ang lahat ng pagkakaibigan na may mga bagay na maaaring manahimik ang kalusugan o magdudulot ng malalim na damdamin.

2. **Pag-unlad ng Pagpapulupit (Facilitating Recovery):**
- Ayusin ang ambansya at pagkakaibigan para sa pagpapulupit na may kinalaman sa mga nais-ipon at nais-pabuti ng tatay/kamag-kamag.
- Maging makatuwang at makasupport, at the same time maging maaaring makapagbigay ng klirong direksyon para sa pagpapulupit.

3. **Pag-alala sa Sarili (Self-Care):**
- Wariin ang sarili mo at maging malinis sa lahat ng mga bagay na maaaring manahimik ang kalusugan mo.
- Magpasa ng oras para sa pag-relax, pag-exercise, at pag-unlad ng sarili.

4. **Pag-usap at Pagpapakilala (Communication and Understanding):**
- Maging makatuwang sa pag-usap at magtutugon sa mga katanunan ng tatay/kamag-kamag.
- Pakikita ang pagpapahintulutang at pag

Ritualos ng Obserbasyon para sa Ibang Dula

Ang mga ritualo na ito ay nakapagbigay-pakasungal na pag-aaral at pag-iinitor at may potensyal na pagpapahusay ng pagpapulong sa pag-alala at pagpapatao. Ang pagtutuwang ay sa iyo na maging makatuwang at nagsisilbi para sa iyong kalusugan at kaligayahan.

1. **Pag-alala at Pag-iinitor:**
- Bago mag-start, subukan mong matugunan ang mga kailangan ng dula. Subalit, pagkatapos ay humingi ka ng tulong o pagkain para sa sarili mo.
- Umawit o umarte nang may kakaibang paraan upang iwasang makapag-induksa sa dula.

- Sumama sa isang kaibigan o pamilya na nakatutulong sa iyong pagpapulong.

2. **Pag-iisip at Pag-alala:**
- Lumikha ng mga diary o pagsasalamat upang i-track ang iyong mga pakikiisip at pakiramdam.
- Subukan ang mga teknika pagpapalimut na may kakaibang simula, tulad ng simula ng isang kwento o lagu.

3. **Ritual na Pagpapatuloy sa Kaligayahan:**
- Lumikha ng isang "kasa-kaligayahan" na lihim na maglalaman ng mga bagay na nagbigay-pasya at pagpapasaya sa iyong buhay, hindi lamang sa paggamit ng dula.
- Subukan ang mga hiwalay na aktividad na may kakaibang epekto sa iyong pakiramdam, tulad ng paglilingkuran sa alam, pag-iisa sa tabi ng naturang puno, o paglalakad sa malalim na silensya.

4. **Pagpapatao at Pagbabago:**
- Humingi ka ng tulong sa mga profesional na may pakinabang sa iyong pagpapulong.
- Subukan ang mga terapya na nak

Ritual na Nagbasa at Pagpapasya sa Kalikasan ng Iyong Nakatira

Ang pagadaptahin ng ritual ay isang makatwiran na pamamagitan upang makapag-ingat at makapagpasa-kita sa mga bagay na nandito sa iyong kalikasan. Sa panahon ng pandemya o kapag nakatira ka sa isang bakanteng espesyal, ang pagpapasya sa sarili at ang pagpapakita ng katuwiran ay malalaking kailangan.

*1. **Piliin ang Isang Makapaglingkuran na Kalikasan:****
- Piliin mo ang isang lugar sa iyong bahay o pagsusuri ng mga alon sa loob ng iyong komunitang pambansang o lokal. Ang mga sinaunang pangkot sa pagpapasya ay ang iyong kama, isang malikas na puno, o baka ang isang malapit na liwanag ng araw.

*2. **Prepara ang Mga Pamamagitan:****
- Sumusuplin ka ng mga bagay na kailangan para sa ritual: pagkain at tubig para sa kalusugan, mga salita o mantra na may makatwiran sa iyong mga damdamin, at baka ang isang dagit ng mga arte o simbolong may matutulungan sa iyong pananagutan.

*3. **Simula ang Ritual:****

- Umalis ka sa lahat ng kabalintas at maging malikot sa iyong kalikasan. Subukan mong makapamanhikan at makapag-ingat sa mga naririnig at nakikita mo.

*4. **Pagpapasya sa Sarili:***
- Simula sa isang malinaw na pagsisilbi, pag-iisa ang mga damdamin at pakiramdam mo. Subukan mong ipaliwanag sa sarili mo ang mga bagay na nandito: ang kapayapaan ng kalikasan, ang kapangyarihan ng pagpapasya, at ang iyong kakaibang kapakitaan sa lahat nito.

*5. **Magsalita o Man*

## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan **Ang "Substance"** ay isang terminong pambansa na nag-iibig sa lahat ng mga alagad at produkto na nakatago sa pag-aari, inilalagay, o inihahandog ng banyaga para sa pagkain, paggamit, o pag-iintindihan. Sa konteksto ng Recovery Kernel, "substance" ay nagtutugon sa lahat ng mga bagay na nakapagpapatuloy sa pagkakaibigat ng isang tao sa kanyang sarili, lalo na ang mga naritirang mahalaga sa pagpapakilala at pagbabalik sa kalusugan. Ito ay makapagpakita ng: 1. **Mga alagad** - mga substansya na nakatago sa banyaga o produkto na inihahandog, tulad ng ilang drogas, alkol, o kahit anong pagkain na may mahirap na epekto sa kalusugan. 2. **Mga pagsisiklab** - mga patutulad na paggamit o pag-iintindihan ng mga bagay na nakatago sa banyaga, na nagdudula sa pagkakaibigat at pagkakamali sa buhay ng	**Ang Pagsasakop at Pagpapahintulutang Panatilihan** **Ang Pagsasakop (Stand-In Object):** - Sa konteksto ng pagpapulong sa pagbakahe, ang pagsasakop ay isang alternatif na obserbasyon o pagkain na puwedeng gamitin para patunayan ng pagtingin sa pagbakahe. Halaga ang pagpili ng isang pagsasakop na maaari pang maging makapagbigay ng kapayapaan at pagpapahintulutang sa mga naaaring pag-aalinlangan. **Ritual Adaptation (Ritwal na Pagpapahintulutan):** - Ang pagpapahintulutang panatilihan ay isang prosesong nagpapatuloy ng pagpapasaya at pagpapakapay sa mga naaaring pag-aalinlangan. Itong inihahai upang makapagbigay ng kaalaman at kapayapaan sa mga nakararating, na may mga lantas na nagsasama sa kanilang paglilingkuran o pagsisikap. Maaari pang maging patulong ang ritual adaptation sa pagpapahintulutang maipagmalaki ng kalusugan at kaligayahan ng mga individuong naghahanap ng pagpapakapay.

isang tao. 3. **Mga pagsasama - mga relasyon o interaksyon na nagsisilbi bilang "substance" sa buhay ng isang tao, tulad ng mahalagang pagsasama o pagpapahintulutang na nagtutulong sa pagkakaibigat.**	
## Opioids at Pillas Ang opioid ay mga farmakong naisang makapagbigay ng pagpapaligaya o pag-alala sa kasamang pakikiisa sa paggamit ng pain (pakikipag-alala sa kalusugan). Ang mga pilya, nangangailangan lamang ng reseta mula sa doktor, ay nakatago din sa katagpuan ng opioids. **Nagsasama sa opioids at pillas:** * **Naloxone:** Ito'y isang antaburol na puwedeng gamitin para patuloyan ang pagpapulid (reanimation) ng isang tao na nasa halik ng opioids. Hindi ito isang "antidoto" pero ito ay nagbibigay ng panatiliang oras bago sa pagkakamit ng profesional na medikal na tulong. * **COMT (Cytidine Deaminase):** Enzim na nangangamit upang mabagyan ang opioids sa tuwa ng kaisip at pakiramdam. * **DRD2 (Dopamine Receptor 2):** Ang target ng opioids sa otak na nagtataguyod ng pag-alala, kasiyahan at motivasyun. * **MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase):** Enzim na nangangamit sa prosesong metabolismo ng vitamin B12 at folic acid, na naghahawak	Ang kanila na kandi sa malalaking sako, o ang walang label na botelya na may mints. Pag-alalaan at pag-hold. Ang ritual: "Ito ay ang lihim ng presyupto. Ito ay ang lihim ng pagpapahusay. Nakakapag-tanga namin." Samantala gawing tatlong aktos ito. Sa simula, buhayin, tapos pagkatapos, basahin.

sa paggamit ng opioids sa bodi. **Huwag gawin:** * **Hindi mag-alala sa opioids o pillas kung wala kang presyuto mula sa doktor.** * **Hindi gamitin ang naloxone malibang wala pang nangyari sa isang tao na may halik ng opioids.** * **Huwag kalimutan na ang paggamit ng opioids ay may mga risko at efekto sa kalusugan.**	
## Alcohol (Alkol) **Ang Alkol at ang Pag-aalok:** Alkol ay isang chemikal na nangangamit sa mga sinaunang pagkain at pagsasaya, ngunit malalaking nakatutol sa kalusugan at kapayapaan ng buhay. Ang pag-aalok sa alkol ay isang mahirap na bagay na maaari pang magdala sa malalaking mga problema sa kagandahan at pangkalusugan. **Pagtatakbo ng Recovery Kernel para sa Alkolismo:** 1. **Pakikipag-usap at Pakiki-acknowledge:** - Talakayin sa pag-iisa ang mga pakiramdaman at pagtutol sa alkol. - Akseptuhin ang napakalungkot na nararamdaman at ipagbigay ng kabuuan sa pag-aalok sa alkol bilang isang problema na maaari na atin nating atabihin. 2. **Mula sa Pag-iisa hanggang sa Pagpapatawa:** - Humatid ka sa lahat ng mga di-positibong pakiramdaman at	Ang ritwal: 'Kami magpapasmak sa ito. Pag-iisipan ang ano ang nagdudulot sa inaawit ng iyong brain sa amoy ng isang galon na may katulad nito.' Subukin ang amoy nito. Talakayin ang nangyari. Umalok natin nito kasama.

pagkakaalam-laman na nakamag-alkol. - I-explore ang mga pinagmulan at pagsasaya na mas malalaking nangangailangan ng pagpapatawa at pagpapakapay. 3. **Naging Makatuwiran at Makatwiran:** - Tumutulong sa isang terapi o grupong pamumuno ng pag-aalok para sa alkol (na maaari na nating kalusugan at pangkalusugan ang tawag). - Nakikipag-usap sa mga taga-pambansang o pambansa na line ng tulong (tulad ng *findahelpline.com*) para sa alkolismo. 4. **Pagpapatuloy sa Pagbabago:** - I-implementa ang mga bagay na nakatutulong sa pag-abayo at pagpapatawa, tulad ng maging mas makatuwiran sa pag-aari ng panahon, pagsasaya na di-alkol, at mga	
## Sigarette at Vaping: Pananagut sa Pagpapalakas ng Sarili Sigarette at vaping ay mga alternatibong paggamit ng nikotene, na nagdadala sa mga risko para sa kalusugan. Ayon sa mga natuklasang teknolohiya, ang paggamit nito ay nakikita upang: * **Pumalagay sa sistema kardiyovaskular:** Ang nikotene ay nagdudulot ng pag-aumento sa kanilang pulso at kanilang kanalimutang, na nakatutunang maging isang factor para sa mga banta sa kalusugan tulad ng puso at stroke. * **Damay sa lungs:** Ang	Ang pen, tinataguri at inaasikap sa karaniwang posisyon ng kamay. 'Pag-iintindihin ang agaw. Pag-iintindihin rin sa anong direksyon ang iyong bibig ay nagdudulot.' Tinanggi ang pen sa posisyon ng pagfumala para sa isang malapit na 30 segundo sa tinitingna. Pagkatapos, pusa ang kamay mo at alis ang iyong bibig.

sigarette at vaping ay nagdadala ng mga chemikong nakakapagdamay sa lungs, na nakikita upang mag-aasintis ng mga banta sa kalusugan tulad ng kanker sa lungs at chronic obstructive pulmonary disease (COPD). * **Pagdaraos ng maaaring adiktivo na paggamit:** Ang nikotene ay isang adiktivo na substansya, at ang paggamit nito sa sigarette at vaping ay maaari pang maging pagsasala sa pagpapalakas ng sarili. * **Pagdami-damdamin sa mga nakatutulong na tatay at pamilya:** Ang pasyenteng nag-iisa at ang kanilang pamilya ay makakapagpatulong sa isang iba pang paraan upang maging mas malalaking tulong sa pagpapalakas ng sarili. **Ano ang mga alternatibong paggamit na mas malalaking tumutugon sa pagpapalakas ng sarili?** * **Magsisimula ng buhay malalaki:** Ang isang malubhang pagbabago sa buhay, tulad ng pagkakaibigan, pag-aari ng bagong kabahin, o paglalakad sa isang bagong propesya, ay maaari ring maging mas nakatutulong sa pagpapalakas ng sarili kaysa sa paggamit ng sigarette at vaping. *	
# Meth/Stimulant (Mga Katumbas sa Meth/Stimulante) ## Pananaw sa Pag-aalok ng Bantuan at Pagpapulihin Ang paggamit at ang pagkakaibigan sa meth (o mga stimulante) ay isang	Isang malitong mirrha at baking soda, o isang glass pipe na nakatago sa mga craft store. Ang pagpapasaya nito ay ang ritual na pera. Ang tatlong pakikipagpatuloy ay nagkakahalaga pa rin, ngunit adaugan: "Anong narapon mo sa ritual bago pa man gamitin? Ang pagpaparating ay natutunan na parte ng pagpapahintulut." Iyon ang kondisyoning. Iyon ay ang isang pagkakaibigan na hinihiling natin ipagpatuloy.

malubhang problema na nakatuturo ng malaking bahay sa buong mundo. Sa Pilipinas, ang mga pulisya at ang komuniteng nagtatakda upang matugunan ang mga individuong nasa kagipitan ng ilusyon at pag-aalok ng tulong. **Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran na kerama sa pagpapulihin na nagbibigay ng mga pasahon para sa pag-unlad at pagpapatawa.** Sa pamamagitan ng mga modulo at panduan nito, maaari kang lumakad sa daigdig ng pulihin at makahanap ng kabuhayan na mas malalaking magbigay ng kapaan. ### Mga Pagkakaibigan sa Meth/Stimulant: 1. **Narikot (Ilusyon at Kaligayahan):** Ang mga stimulante, tulad ng meth, ay nagbibigay ng malaking pag-asay at kaligayahan na may parang nakakapagpabuta sa tuwa at pagkakaibigan. Ang ilusyon na ito ay napakapag-ingat, subalit maaari ring magdala sa malubhang konsekuensya. 2. **Pag-aalok ng Panahon:** Ang mga nakatutumbas sa meth/stimulante ay maaari ring magkaroon ng pagdududa at pag-iisip na may kakaibang pagtugunan sa kanilang mga pagkakamali o kapresyasyon. 3. **Kailangan ng Pagpapulihin:** Ang pulisya at ang komuniteng nagtatakda upang matugunan ang mga individuong nasa kagipitan.	

May mga programang rehabilitasyon, konseling, at baka pang ibang forma ng tulong na puwedeng inirekomenda para sa pagpapulihin at pag-unlad.	
## Cannabis (Kanasap) Ang kaninasap ay isang makatwiran at nakakapagpapasensya na planta na nangangailangan ng maling paggamit para sa kalusugan at kapayapaan. Sa konteksto ng komuniteng pangkalusugan, ang kaninasap ay inaasahang pananaw na may potensyal na mananatili sa pagpapalagay ng kalusugan at kaligayahan ng mga indi-pagsisikap na nakatira sa kaninang paggamit. **Huwag gawin ang mga ito kung:** * May aktong paparirisa o maling gamit ng kaninasap. * Nakatira ka sa isang banta o kapinsalaan. * May mga pre-existente kalusugan na maaari pang magworsas ng paggamit ng kaninasap. **Mga Alternatibong Pagtatangis:** * **Konversasyun at Dukungin:** Talakayin ang mga alinman at pakikipag-usap sa isang matatag na pagsasaka o pagsasama. * **Aktividades Fisiko:** Eksplorahin ang paglalakad, pagyos, o ibang forma ng kinabawanan para sa pagpapalagay ng mga natitirang emosyon. * **Mga Terapi na Natatagpuan sa Kalusugan Mental:** Ang mga terapista at psikolog ay makapagbigay ng tulong upang matutunan ang mga mekanismo koping na mas malalintad at mas	Isang paket ng teh o sachet ng alahas. Ang amoy ay nagpapatulak sa pag-aaral. Pagkaisa ito at pananaw mo ang mga bagay na nagsisimula. 'Ito ay chamomile. Ang iyong brain ay nagreaksyon sa chamomile. Nakakapag-alala ang kapangyarihan ng kondisyoning.' Samantala gawin ang tatlong aktibidad na ito.

epekto. * **Grupong Pagtatangis:** Sumama sa grupong pagtatangis para sa mga nakatira sa simila kalinangan, di-kailangan ng tulong, at may mga natutunan na mekanismo koping. **Upang makapagpatulong sa sarili o sa ibang persona:** * **Tiyaklanin ang pagkatagpuan:** Tanyag na pag-iisipan at pagtatakda ang mga alinman at gawain na nakatira sa isip. * **Pagsus	

 # Modulo 2: Pagpapaunlad ng Kalusugan at Pagpapahintulutang

Mula sa Pag-iisip sa Pagpapahintulutang hanggang sa Pagbabago ng Pananagut

Ang pagpapahintulutang ay isang prosesong nais na makapagbigay ng kapayapaan at kalusugan sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran at pagbabago. Sa modulo na ito, maglalakbay tayo sa mga bagay-bagay na kailangan mong ipinagpatuloy upang makapagpasya at makatwiran sa iyong sarili at sa ibang tao.

1. Pag-iisip at Pagpapahintulutang

- **Identifikasyon ng Mga Kalusugan at Pananagut: Unang paso ay nais na tumuturo sa sarili mo ang mga kalusugan at pananagut na nandito sa iyo. Ituloy ang pag-iisip kung ano ang mga bagay na nakatuturan, na napakita, o na nararamdaman mo na nagdudala ng kasiyahan at kalusugan.**
- **Pagsisikap para magpaunlad: Pagkatapos ng pag-iisip, pagsisikapin mo bang magpasya at magbago? Ang pagpapahintulutang ay may kakaibang kapayapaan na nagbibigay ng pagkakasilya at pagtatangka sa iyong sarili.**
- **Paghahanap ng Paglilingkuran: Kung may pagkakamali o pagdududa ka, huwag mag-alala. May mga bagay at pagsasakyan na puwedeng tumulong sa iyo. Hahanapin mo ang mga makatwiran at makapagbigay ng suport, katulad ng pamilya, mga kaibigan, o profesional na pagpapahintulutang.**

2. Pagtatangka sa Sarili at Pananagut

- **Pagsusuri ng Mga Piling: Isama mo ang mga tao na nakatuwiran at makapagbigay ng pagk**

Simulasyon ng Stigma

Ang stigma ay isang malalaking problema na nakatagpo ng mga naaaplayo sa pagpapakilala at pag-aakro sa mga mahihirap na situasyong pangkalusugan. Ang simulasyon ng stigma ay isang proses na nagpapatulong sa mga individuo na makipag-alamin at matutunan ang kanilang nararapat na reaksyon sa mga tagubgara sa kalusugan.

Ang Simulasyon:

1. **Pagsisimula ng Konteksto:**
- Pagpapaunlad ng scenario na may nararapat na pagpapakilala sa isang malalaking samantalan, tulad ng isang pakikipag-usap o pagtatawanan sa madaling makita na di-maayus na kalusugan.

2. **Pagsasabi ng Sarili:**
- Simula ang individuong nararapat na mag-iisa at mag-alok ng kanyang mga reaksyon, pakikipag-usap sa konteksto na nasa loob ng stigma.
3. **Antipolya at Reaksyon:**
- Tuwing may pagkakataon, ipakita ang mga di-positibong reaksyon, tulad ng kalimutan, paghihintay, o pagtatawanan sa nararapat na pagpapakilala.
4. **Pag-iisip at Pag-alamin:**
- Habang nagsisimula ang simulasyon, ipahayag ang mga di-positibong pakiramdam at isip na nakatagpo ang individuo. Anunsyo sa kanya na mag-iisip kung ano ang mga bagay na puwedeng gawin upang masaya at makapagpatuloy sa konversasyon.
5. **Pagpapakilala at Pagmamahita:**
- Tumutulong ang simulasyon sa individuo na makipag-alamin ang di-masayang pakiramdam ng mga tao sa loob ng stigma at maging masaya sa pagmamahita at pagpapakilala.
6. **Pag-unlad ng Komprens

Gawing pantul sa arma at pagkatapos, gawing solusyon.

Mecanismo Terapéutico ng Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport sa pagpulihin na nagtatangka na:

1. **Mabuhay ang mga tanyag na pagkain ng pagpapulihin: Nakakapagbigay ng makatuwiran at makasigla na pagsisiklab sa mga bagay na nakatuturo ng pagpapulihin, tulad ng mga kabuuan, mga aral, at mga isyu sa kalusugan.**

2. **Pagpapatulong sa pag-access sa nalokal na suporta: Inihahaiya ang mga individuong naghahanap ng pagpapulihin na magkaroon ng makatuwiran at makasigla na pagsisiklab sa kanilang mga pamumuhay, pag-aari ng sarili, at mga relasyon.**

3. **Pagpapatulong sa pag-develop ng mga koping pang-pulihin: Inisiphan at ipinapuri ang mga koping na nakakapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan, tulad ng mga teknik panlulan, pagpapasaya sa pamamagitan ng kabuuan, at mga aktividad na nagbibigay ng katarungan.**

4. **Pagpapatulong sa pag-integrate ng mga bagong koping: Inihahaiya ang mga individuong mag-implementa at mag-adapt ng mga koping na nakatuturo sa kanilang pagsisiklab sa araw-araw, nang maging natitirang bahagi ng kanilang pagpapulihin.**

5. **Pagpapatulong sa pag-empowerment: Inibigay ang kapangyarihan at makapangyarihan sa mga individuong na nagkakaroon ng makatuwiran at kontrol sa kanilang pagpapulihin, nang maging masaya at mapagmalaki.**

Ang stigma ay nagtatagpuan sa pagkaisolihon. Kapag sinabi sayo na 'meth face' o inihahawak mo na nakatira ka ng droga, ang kalinang-kalinang nararapat na makapaglakas dahil ikaw ay napapahintulutang maging ibang bansa sa mga nasa loob ng kuarteto—na may nagcocommit sa kanila at may nakatago sa kanilang katawan, na nasa loob ng malalaking pagkakaibigan. Ang markang ito ay lamang makakalimut na kapag ikaw ang nasa loob nito.

Ang simulasyon ng stigma ay nagtatagpuan sa pagpapasama-samang makapagbigay ng layon sa lahat ng mga nakatago sa grupong ito. Kung ang lahat ng mga puli ay nagkakasama sa pagpili at pagpapasama sa kanilang kulit, sa paggamit ng mga alinman na "meth face", o sa pag-apply ng lahat ng bituin ng Olay nang kasama, ang marko ay hindi na nakatago. Nakakapagpalat na siya sa isang katuwiran na nagpapatulong sa grupong ito. Ang kalamang ay may kailangan ng pagkaka-isolado upang manatili. Ang simulasyon na ito ay nagdudulot ng pagkakalimutang ng pagkaka-isolado.

Ang segundo mekanismo ay ang pag-reframe: pagbabago sa social na label ('meth face') sa pananalapi biolohikal ('ang mga kimika sa aking sistema, ang dopamin-driven na pag-aaklas, at ang paglabas ng protektora ng kulit mula sa meth'). Ang pag-reframe hindi mag-iwanan ng pengalaman; ito ay pagsusuri ng isang naratif ng kalamang sa isang mas akurado. Ang mga naratif na mas malalim makakapagpabago.

2.1: Pag-iinitor at Pagpapaunlad ng Kalusugan

Paghahangad:

Ang pag-iinitor at pagpapaunlad ng kalusugan ay isang prosesong napapatawa at may katuwiran na nagtatag sa pagpapalagay ng malalaking pagbabago sa buhay. Hindi ito isang daan na madaling gamitin, pero ang mga bagay na nakalaan sa itaas ay magpapatulong sayo na makapagpasya at makapagpatuloy sa iyong pagsisilbi sa sarili.

Mga Bagay na dapat Inalok:

*** **Kaya pang suportin ka?** Naging malapit ka ba sa ilang pamilya o kaibigan na maaari mong humingi ng tulong?**
*** **May mga makapagbigay ng pandamaan ka?** May mga hiwalay na espesyal na lugar o ritual na nakatutulong sayo sa pagpapasigla at pagpapahusay?**

* **Anong mga bagay ang nagsisimula sa iyong pag-iinitor?** Anong mga bagay, mga pangyayari, o mga lihim ang lumalaki sa iyong desisyong magpapatuloy sa pagbabago?

Simulasyon ng Skrip

Pagpapatulong sa Pagpapulupot at Pagpapahintulutang Panlapi

1. **Pag-usap at Pagtatanong:**
   - Umaskulang ang mga pagsasakop at pagkakaibigan. Anunsyonyo ng pagkakaibigan at pagpapahintulutang.
   - Tanungin ang mga katuwiran at pagkakaibigan tungkol sa kanilang pakikiisa, pag-aalaga, at mga nakararating na kalusugan.

2. **Pagpapaunlad ng Pagkatuwiran:**
   - Tulungan ang isang tao na makipag-usap at maging makasama sa pagpapahintulutang.
   - Ayusin ang mga di-na-tatawag na pakiramdam at pagsisikap na may kakaibang opresyon o stres.

3. **Mga Strateji para sa Pagpapulupot:**
   - I-enroll siya sa mga aktividad na nakatutulong sa pagpapulupot, tulad ng meditasyon, yoga, o paglalaro.
   - I-access ang mga pamamagitan ng panlapi, tulad ng pagtatawanan, pagsusuri ng arte, o paglalakbay.

4. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutang:**
   - Tulungan ang tao na maging makasama sa pag-aalaga sa sarili at sa mga pangangailangan niya.
   - Ayusin ang rutina at mga haba ng pag-uugali para sa mas malubhang kalusugan at pagsisikap.

5. **Mga Pagkakaibigan at Suport:**
   - Humantingin ang mga katuwiran at pagkakaibigan na maging makasama sa pagpapahintulutang.
   - I-connect siya sa mga grupong panlapi o

komuniteng may kaakusalan at pakikipagkapagkaisa.

6. **Pagpapaunlad ng Pagkatuwiran at Kalusugan:** - Tulungan ang tao na maging makasama sa pag-

Ang facilitador ay maglaksak nito sa tatlong fase:

*1. **Pagpapaunlad ng pakikipag-usap:**
- Magkaisa at pag-usapan ang mga isyu at pagtatawagan na nakatago sa pagpapahintulutulad.
- Ayusin ang mga di-na-usap na bagay at ipakita ng mga participant ang kanilang pag-iisip at pakikipag-usap.*

*2. **Pagpapaunlad ng pag-aaklat:**
- I-explore at i-presenta ang mga teknikal at emosyonal na strateji para sa pagbabalik sa kalusugan.
- Ayusin ang mga resource at alat na makapagbigay ng palaging suport at pagkakaibigang diwa.*

*3. **Pagpapaunlad ng komunitad:**
- Maging isang buong-puso at makipag-samarho sa pagpapahintulutulad ng mga participant.
- I-build at i-fortify ang mga sili at komunitad na suport para sa malalaking at durang pagbabalik.*

Ang mga kinakailangan mo para sa Recovery Kernel:

1. **Pag-access sa Internet: Upang makatwiran at maging nakapag-akses sa mga sumber at gabay sa pagpapulong sa pagbalik sa pag-aalaga.**
2. **Telefono o Gadget: Para sa pag-usap sa grupong pagsuport at paghanap ng tulong, kung kinakailangang maging nasa loob ng reach ng ibang tao.**
3. **Mapagpasasalamat na Isip: Ang kerama at katarungan na makapagbigay ng kabuuan sa sarili at sa mga taga-pagsuport.**
4. **Mabuti na Kalusugan: Ang pagpapalagay ng kalusugan at kapwa ay malalaking kontribyuan sa pagbalik sa pag-aalaga.**
5. **Pahintulutang na Pananaw: Upang matugunan ang mga kailangan at pagtatanggol sa mga bagay na nakakapagpabago sa iyong buhay.**
6. **Kaya pang Makipag-usap: Sa pagkakaibigat ng mga makikipag-usap, maaari kang humingi ng tulong at pagpapasya sa pagbalik sa pag-aalaga.**

- **Malalaking Mirrahan - Sa Dollar Store, Isang-isa para sa Bawat Tatay/Tataya, o Nagkakaibigan?**

  Ang mga malalaking mirrahan ay isang pangkatwiran na makapagbigay ng pagpapahusay sa pag-aaking at pagpapahintulutulot sa sarili. Kung ikaw ay naghanap ng oportunidad para maging mas mapagmalaki at mapagtingin, iwan mo na ang pag-alala sa pagkakaibigan o sa paggamit nito.

- **Sa Dollar Store:** Umorder ng isang malaking mirrahan sa dollar store para sa iyong sarili. Ang mga ito ay makapagbigay ng pantay na refleksyon at pagpapahusay sa pag-aaking, ang mga bagay na hindi mapagtingin nang matapang.

- **Isang-isa para sa Bawat Tatay/Tataya:** Kung magkakaibigan ka na may mga tatay/tataya na nagtutugon sa iyong pagkakaibigan, puwedeng maging mas malaking bagay ang pag-aaking sa sarili. Iyon ay nakatutulong sa pagpapahintulutulot at pagpapahusay sa mga interaksyon ninyo.

- **Nagkakaibigan:** Kung may kompromiso ang pagkakaibigan mo, maaari mong subalin ang paggamit ng malalaking mirrahan bilang isang makapagbigay ng pagpapahintulutulot at pagpapahusay sa sarili. Iyon ay nagbibigay ng oryentasyon at pagkakaibigan sa pag-aaking at pagpapahusay sa mga kahilingan mo.

- Isang malit na botang halimuyak, minyak, o lozion — inihahandog at ipinagpasok sa pagkakaibigan.
- # **Karting ng Reframe Language**

  Ang Reframe Language ay isang makatwiran at mapagbigay-pakikipagkaisa na wika na nagtatanong sa mga naunang pagkakamali o pagkakaibigan sa pagpapulupot at pagpapahintulutang. Nakapagbigay ng bagong perspektiba at di-judgmental na batayan para sa pagpapaunlad at pagpapakapayag.

  Magaing at Positibo:
  - **Hinihimok ang mga makatwiran na salita at terminologia.**
  - **Araw-araw na pag-iisip ng mga bagong wataw na maaari mangbago ng pananaw at pakikipagkaisa.**
  - **Pagsasama at pagtutuwing sa sarili at ibang tao.**

  Di-judgmental at Makapagpasa:
  - **Hiniyakan ang mga naunang isyu o damdamin, at hindi inirerekomenda ang pagpapahintulutang o pagkakamali.**
  - **Pagsusuri ng mga makatuwiran at maaari mangbago ng situasyong emosyonal.**
  - **Pagpapasensyibal sa kasiyahan at kaligayahan ng baka at hindi lamang sa pagdududa at pakikipagkasalanan.**

  Magaing na Pagpapahintulutang:
  - **Pagsusuri ng mga bagong pagkakasunod at pagsasama na maaari mangbago ng kalitkalit na pagkakamali.**
  - **Pagpapaunlad ng mga makakapagbigay-pakikipagkaisa na haba para sa pagpapahintulutang at pagpapakapayag.**
  - **Pagsasama at pagtuwing sa baka upang maging mas malalaking tulong sa sarili nila.**
- Mga musika na malalim at kalmang instrumental ay ideal para sa

pagpapahusay ng isang panahon ng pulong.

 # Ang Unang Tahap: Ang Kernel ng Pagbango

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na framework na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagbango. Itong nagbibigay ng sistemang mapanatili at maipahayag na pagsusuri upang makapagpasya at makapagpatuloy sa paglalakbay hacia ang kabuuan at kalusugan.

Facilitador: Ako'y magpapasaya ng mga bagay na nagsasabi o nararamdaman ng mga taong nandito, o tayo'y maraming makakapag-relate. Ito ay mga totoo na salita na nakikita natin, pero hindi ko inaasahang maging katulad. Ako'y inihayag ito para makatwiran at matutunan natin ang impakto nito sa aming pag-uugali at pagsusuri sa sarili.

[Sabihin nang matagal at may mga pagkaka-pausa]

"Puwedeng palaging tinanongin ang isang narapikol sa pag-aaking nito."
"Meth face. Tinitingna mo ang kulit, makikita mo ang mga nasaklan sa kanilang sarili."
"Sila'y nag-iisa sa sarili."
"Ang nararapat na katuwiran ay 'Isang narcoticahin, palaging isang narcoticahin'."
"Sila hindi maiibigang magbago sa katapusan."

[[Nagpa-pause.]]
Kamanyo sa mga ito ang narinig mo sa isang buwan na nangyari sa iyo?

1. Ang nakilala ka na may pag-aalinlangan o di-panatili ng maayus na kalusugan?
2. May bagong simptoma o pagkubkob na nag-aapla sa iyo?
3. Nakakita ka ba ng pagbabago sa iyong mga pakiramdam o pag-iisa na hindi mo naging nakikita noong unang panahon?
4. May bagong pagkakamali sa pag-aalok ng pagkain o pagpapasya na narinig mo sa iyo?
5. Nakakapag-usap ka pa sa isang pagsasama o pagsusuri tungkol sa iyong mga pakiramdam at kalusugan?
[Hilingin ang silensya. Walang sarap na gawing papasok. Pagkatapos,]
Kami ay magpapatulong sa pag-utilize ng mga ito.

 # Pagtuklas sa Simulasyon Universal

Ang Phase Dos ng Recovery Kernel ay nagpapatulong sa mga pulis at pag-aaral ng komunitang ito bilang isang simulasyon na maaari na mangyari sa buong mundo. Ang simulasyon na ito ay nagpapaunlad ng kapangyarihan ng mga individuong nakatago sa komunidad na maging mga pag-aasistang

pulis sa kanilang kaluluwa at kabuhayan.

Mga Langit:

1. **Pagsusuri ng Kaluluwa:**
- Inirerekomenda na bago mag-simulasyon, ang mga individuong pabuti ang kanilang pakiramdaman at pag-iisip.
- Pagkakaibigan sa isang makatuwiran o diariong pag-iisa ay maaari rangitin upang maging isang malaking tulong sa pagpapahintulutulad ng mga emosyon at pakiramdaman.

2. **Pagsusuri ng Kalusugan:**
- Pagkatapos ng pagsusuri ng kaluluwa, ang simulasyon ay nagpapatulong sa pag-unlad ng kasusang pangkalusugan.
- I-set up ang mga stasyon para sa pagpapakilala at pagtuturo ng mga teknikal ng pagpapalagay ng kalusugan, tulad ng [Naloxone] para sa pagpapahintulutulad ng opiates.

3. **Interaksyon at Pag-aasistansa:**
- Ang simulasyon ay nagpapatulong sa mga pulis sa pag-aasistansa sa baka-baka na nangangailangan ng tulong, simula sa pagkain at pagpapagutom hanggang sa pagpapalagay ng kalusugan.
- Maging makatuwiran at empati ay malaking kahelos upang maipahintulutulad ang kanilang pakiramdaman at ipakita ang pagmamahal sa kapwa.

4. **Pagpapaunlad ng Kompetensya:**
- Araw-araw na pag-asistansa sa simulasyon ay nagpapatul

Mga tatay at tatay sa pagpapasok sa loob ng sarili: Humingi ako na mag-ingat at gamitin ang telepono niyo bilang alternatibong pantul sa wala pang mirrha.
FAKULTE: Tanghan ang iyong kulit. Ngayon. Talaga. Makatuwang na tanghan.
[30 bituin ng silensya.]
Facilitador: Ngayon, hahanapin natin. Isang pagkaka-tanda, isang puno, isang mahusay na alinman, isang pori, algo na hindi mo kailangan ipakita sa ibang tao. Mayroon kayong lahat nito. Lahat sa loob ng kwarto na ito mayroon nito.
[Nag-pausa]
Facilitador: Ngayon, gawin mo yun. Hindi agresibo. Langyos lamang, gawing tapos at observahin ang imporso—ang imporsyon na mag-aayos, kinakapag-alala sa'ya, o minatili sa kanya.
Facilitador: Ako'y hindi nakatuturang impulsong iyon. Hindi iyan ang ikaw na nagsasapag-damdamin ng pagkakasunod-sunod. Iyon ay patulad sa pagtuklas sa mga patawaan na naging pagsasama sa pag-aakala at pag-iwanan. Ang sama ang mga mekanismo, ang sama ang mga koneksyon, at ang sama rin ang sistema.

Pag-alala: Tingnan natin ang kalikasan natin.
Facilitador: Nakatira lahat ng mga tao sa isang ayo. Natuklasan lahat ng mga bagay na nakatago sa kanilang sarili. May impensya rin ang lahat.

Facilitador: Walang "meth face" sa aming kalikasan ngayon. May mga nervoso na gawas ang kanilang natitirang pag-aapla at pag-iinitio ng mga kimikal na nagpabigay ng stres sa kanila.

****Ang Kartu Re-frame: Umalok sa Pagbigay ng Pananagut o Inirahan sa Bulacang****

Naaapayan mo ang isang malaking pagbabago kapag nakikita mo ang isang problema sa bagong perspektiba. Ang *Recovery Kernel* ay nagtatangka na magbigay ng tulong sa iyong mga kaalaman at kapangyarihan upang matugunan ang banta ng naratif na nararapat mong makilahok.

****Sa pag-iwanan o pagpapakita:****

1. **Umalok sa Pagbasa: Basa nang malubhang ang mensahe na ipinapakita sa kartu. Subalit, bukas ang iyong mga mata at isip para makilahok sa impakad ng mensahe.**
2. **Ibahin ang Naratif: Anunsyo sa sarili mo na ang problema ay may solusyon at nakatago ang kagandahan at kaligayahan sa paglilingkuran nito.**
3. **Umaplaan ang Pag-iisip: Isipin ang mga bagay na maaari mong gawin upang maging masaya at makapagpasasalamat sa buhay, malalaking o malikot na problema man.**
4. **Tuwing Nararapat: Kapag nakita mo ang kartu uli, ipahayag na ang iyong bagong perspektiba at pagpapakita ng kaligayahan ay mas malalaking makatwiran kaysa sa naratif na nararapat.**

"Meth face — anong nangyari sa iyong sarili."
"Ang methamphetamin ay nagdudulot ng vasokonstriktsyon, pagkakabigas sa pag-aantala ng dula sa kulit. Ang paglabas sa pag-iisip na dopamin ay nagpapahintulutang magpapatuloy ng mga pagsasara na halaga sa pag-iisip sa kulit. Ang pagpapawat po ng immuniteng karaniwang nababagyan ng mga stimulan sa paggamit nito ay napapahina ang barang kalusugan ng kulit. Nakakapagpapasensya ito bilang mga kasalanan ng isang kimikal na prosesong chimikal, hindi siya pambaya ng karaktér."

"Puwedeng palaging malaman na may narikot ka."
"Nakikita mo pagkatapang ang mga konsekuensya sa kalusugang panahon sa katawan ng tao. Ang mga ito ay niniidol upang maging kabuuan ng kalitkalit na bagay: kalalaw, pandemiya, malalaan, at pag-aasista. Ang katawan na nasa panahong napapadala ng kalusugang panahon ay nakikita ang mga ito. Hindi ito lamang sa pagkaka-addiction. Ito ay biolohika."

"Nagsasakop ang mga ito sa kanilang sarili."
"Walang ikaw na nag-aari ng status ng MTHFR o COMT. Walang ikaw na nagpili ng pagkakaibigat sa neurokimikang defisit na nagpatuloy sa pag-iisa ng mga substansya para sa pagkakataon. Ang desisyong maglagas ng gamit ay inilagay ng isang sistema na nasa kasinungalingan, na naghahanap ng pagpapahintulut."

Tatlong Pangasinan — Ang Simulasyon ng Pagpapahintulutang

Nagpapatulong sa pag-aakma at pagpapatawa ng mga sarili

Ang tatlong pangasinan sa kerne ng pulihin ay nakatutunay na paniniwala sa kapangyarihan ng simulasyon upang matugunan ang mga kailangan ng pagpapahintulutang. Ang mga simulasyong ito ay may kakaibang kapangyarihan na makapagbigay ng kaligayahan at pakikipag-usap sa mga di-malaya na naratod, na nagbibigay ng matatag na pagsisikap upang lumakad uli.

1. **Paghahintulutang sa Pamamagitan ng Naratif**

Iyonong panahon na nananatili sa simulasyon at kumakaya na manatili doon. Umawit, umuulit, at umaplikar ang mga narativ na nakatago sa iyo, na nagtatawayan ng mga di-malaya na naratod at ang kanilang paglilingkuran. Nakakapagbigay ng kaligayahan ang pagpapahintulutang sa pamamagitan ng naratif, na nagbibigay ng matatag na pagsisikap upang lumakad uli at magpasa ang mga di-malaya na naratod.

2. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutang sa Pagsisikap**

Sa simulasyon, gumawa ka ng mga pagtuklasan at pagpapasya sa sarili na nagbibigay ng matatag na pagsisikap. Iyonong pagsisikap ay nakakapagbigay ng katarungan at kaligayahan, na nagpapatulong sa pag-aakma at pagpapatawa. Nakakapagbago ang simulasyon ang mga di-malaya na naratod, subalit mas malalaking bagay ay ang iyong pagsisikap na maging matatag at makipag-usap sa kanila.

Facilitador: Ngayon, gawo natin ang pagpapairal. Hindi metaforiko. Talaga.

[[Pasubak ang moisterizer o oil sa lahat. Turn-off ang musika na malalim at tahimik.]]

Facilitador: Tahanin ang ilang bituin sa mga kamay mo. Gawin ang pagpapasapin sa lugar na nakita mo sa ayo.

Ito ang anunsyo ng pagpapagulang. Hindi dramatik, hindi rin isang sandaling kapawis. Ito ay isang tao na nagpapatak na yung kanyang mukha sa isang likod ng ibang tao na naghahusay ng ganun din.

[Huwag kang mag-alala sa pagkakaalala at umalis sa musika para makapagtingin at maging nakatuturong sa 60 segundo.]

Ito ang nasa tinataguri natin dito. Natutunay na mga bagay na ginagaw sa pagkakaibig at pagsasama sa pamamagitan ng malalaking pagpapasaya sa samahang pulungan sa publico.

[[Pag-iisip na matatag. Huwag maglaga.]]

 # Modulo 3: Pagpapaunlad at Pagpapalagay sa Kalusugan

Pag-iintindihin ang Pagkakaibigan at Ang Mga Kahilingan ng Pagpapulong

Ang pagkakaibigan ay isang pangkalusugan na maaari pang maging malalaking tulong sa pagpapaunlad. Samantala, ang mga kahilingan ng pagpapulong ay nakatutunay na paniniwala at pagtutugon sa iyong mga kailangan.

****Pag-iintindihin ang mga kaibigan:****

- **Bistar at Pananampalat (Empathy and Active Listening): Tunay na pag-iintindihin ang kanilang mga salita at emosyon. Tanyag na pananampalat ay maaari na magbigay ng kapayapaan at pakikipagkapasya sa kanilang pag-aalinlangan.**
- **Pagpapasok sa Kanilang Mga Kahilingan: Huwag mangyari na makapag-alala ang kanilang mga kahilingan. Tumutulong sa kanila na maging masid at maaaring panatilihin ang pagkakaibigan nito.**
- **Pagpapasok sa Kanilang Pagbabago: Ang pagkakaibigan ay maaari ring maging isang malaking tulong sa pagpapalagay ng mga bagong pagtutuyon at pagbabago.**

Mga Strateji para sa Pagpapaunlad

1. **Maging Nakatutulong at Makapagbigay (Being Supportive and Giving Back):**
- Ayusin ang mga pagkakaibigan na maging makatwiran at makapagbigay ng tulong sa ibang tao.
- Tanyag na pagtutulungan sa kanilang mga kahilingan at pagpapasok sa kanilang pagbabago.

2. **Pagpapaunlad sa Pag-iintindihin (Developing Empathy):**
- Inaral ang mga aral ng pag-iintindihin at pagmamahala sa ibang tao.
- Pag-isip na maging masid at makasama sa kan

Ang Dekonstruksyon ng Klise: Pananaw sa Pag-aayos ng Sarili

Minsan, nakakapagpapalagay ng klise ang mga naratif at konsepto na nasa isip natin, lalo na kapag ito ay nangangailangan ng pagbabago at sanaysun. Ang "Dekonstruksyon ng Klise" ay isang prosesong nakatutulong sa mga individuo na humalaga sa mga di-malinaw na ideya at nagpapatulong sa kanila na makapag-aral at makapagpasuri ng sarili.

Bawat paso sa dekonstruksyon ay may kakaibang kapayapaan:

1. **Identifikasyon:** Unan, kailangan mong

matuklasan at matugunan ang klise na nasa isip mo. Anong naratif o diwa ang nagsasakla sa iyo?

2. **Pag-iisipan: Habang nakatagpo ka ng klise, pagsisikapin mo bang maging objektibo at makapag-alala sa mga altibid at konteksto na nagtataas nito. Bakit ito ay nangangailangan ng dekonstruksyon?**

3. **Pagsusuri: Tinanghal mo ang klise sa isang matatag na pamamagitan. Anong mga kahulugan at diwa ang nakikita mo kapag hinahain mo ang klise nang mas malalim?**

4. **Re-konseptualizasyon: Samantala, pagsusuriin mo ang mga alternatib na pag-iisip at naratif na makapagbigay ng mas maaari at mas napakapahintulutang impakto sa iyo.**

5. **Implementasyon: Ayon sa iyong pag-iisip at pag-usap, pagsisikapin mo bang magbago at maging mas malalim na makipag-interaksyon sa mundo.**

Ang dekonstruksyon ng klise ay isang lihim na prosesong nakatutulong sa atin na humalaga sa mga di-malinaw na konsepto at nagpapat

Ang mga bagay na sinasabi ng mga tao na hindi katulad na nito — nais ipinakilala para maaaring makita natin nang malalim.

Mecanismo Terapéutico ng Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na nagtutugon sa pagpapulong sa pagbalik sa loob at pagpapahintulutang pangkatwiran sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran sa narikot, depresyon, at iba pang kalusugan mental. Ang mekanismo terapéutico nito ay nakatuon sa pagtugunan sa mga kinakailangan ng komuniteng-pagsusuport upang:

1. **Mabuhay ang pagpapahintulutang pangkatwiran: Ang kerama na ito ay nagbibigay ng isang makapagbigay ng pangangailangan na**

sistemang pagsusuport sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran.

2. **Promuhoin ang pagpapakilala sa sarili: Nakatutulong ito sa mga individuong maging mas malinaw ang kanilang emosyon at makipag-usap nang maaari tungkol sa kanilang kalusugan mental.**

3. **Mabigay ng mga rasyonal na pagkakasunod: Ang Recovery Kernel ay nagbibigay ng mga rasyonal na pagkakasunod at pagpapahintulutang para sa pag-alala at pagpapakilala sa sarili, na naghahanap ng paglilingkuran sa narikot at iba pang kalusugan mental.**

4. **Mabigay ng mga rasyonal na pagkakasunod: Ang kerama ay nagbibigay ng isang makatwiran at maaaring pananampalatang para sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran, na nakakapagbigay ng di-judgmental at suportadong ambiens.**

5. **Mabigay ng mga rasyonal na pagkakasunod: Nakatutulong ito sa pagpapaunlad ng mga koping pangkatwiran at pagpapahintulutang para sa pagbalik sa loob, habang nagbibigay ng di**

Ang pagpapulang ay nasa isang malalaking bahagya ng mga kliché na, sa halip na magbigay ng tulong, ay nagdududa sa kasiyahan at pag-aaklat ng isang taon. "Magpatawa at huwag na lang." "Huwag kang mag-alala." "Taga-pulang, makakapagpatuloy ang iyong pagpapulang kung magtutugunan ka." "Isang araw kasama." Ang mga salita na ito hindi naman sa lahat nakakapagbigay ng tamang direksyon, samantala sila ay karaniwang inihahain upang patuloy ang pag-aaklat sa tunay na pakiramdam.

Sa mga ako'y hindi maaaring magpatawa, ipinag-alala, o maging makatwiran, ay sinasabi sa kanila na kailangan silang gawin mas maligay at mapagmamalaki. Sa taon na hindi makapagpapatao ang pagpapuri, inihahain sa kanya na maging mas matatag pa sa pagpapuri. At sa mga ako'y hindi maaaring makimemori, ipinag-alala na wala nang nakakapagpatuloy sa kanilang pagkakaalam. Tuloy na maaaring magpasa ng pagkakaibigan at pakinabang.

Ang pagdekonstrukta ng klise ay nagpapatulong sa grupong maglaksatang ang klise na nasa litral na pamamagitan, para makita nila ang actual na pakikipag-impakto nito bukod pa sa nakikita ninyo sa kanyang mga salita. Ang paglaksatang ito ay may kapangyarihan na lumalaw sa argumenong di-makakapagpakita, dahil nakakadiyos sa kasama at nakasalamahan.

3.1: Pagpapaunlad at Pagpapasaya sa Pagtutuwang sa Sarili

Ang pagpapaunlad sa pagtutuwang sa sarili ay isang prosesong napakakapangyarihan na may kapangyarihan na bagamin ang kalusugan at kaligayahan ng isang tatayin. Sa kerumalan, maaari nating makilala ang mga kahulugan at mekanismo na nagtutulong sa pagpapasaya at pagpapaunlad ng isang tatayin. Samantala, ang pag-alala at pagmamahala sa sarili ay napakakarami ng mga matatagpuan at nakakapagpabago ng

kalusugan at kaligayahan natin.

Sa Recovery Kernel, nakatutuyon tayo sa isang komprehensibong kerangka para sa pagpapasaya at pagpapaunlad na nagbibigay ng mga rasyonal at emosyonal na stratejiyang makapagbigay ng kapangyarihan sa tatayin upang maging malusog at masaya. Ang mga paso sa kerangka ito ay may kakaibang pagtutugto at pagsisiklab na nagbibigay ng pagkakasunod-sunod ng mga natutuklasan at nakakapagpabago ng buhay ng isang tatayin.

"Muwalang at Mamahala: Ang Implementasyon ng Alibid na Scarlet"

Ang Pagpapatawa at Pagpapuri

Sa isang mundo na nangangailangan ng pagpapatawa at pagmamahal, ang mga kalamang natin ay maaari ring maging kabalintan. Ang "Scarlet Letter," isang naratif ng pakikipag-usap at pagsisilbi, ay nagpapatulong sa amin upang makilahok sa kapayapaan at pagpapuri.

Implementasyon:

1. **Muwalang:**
- Pagkatapos ng malinaw na pag-iisip, pumunta kayo sa isang malikas na lugar na maaari rang maging iyo at karaniwang.
- Tuloy-tuloy na pagpapatawa at pagmamahal sa sarili at sa ibang tao ay dapat na ipinagpatuloy.

2. **Mamahala:**
- Pagkakaibigat at pakikipag-usap sa mga taong may narinig ang iyong kuwento, subalit nagsisilbi ka para maging isang tulad ng "Scarlet Letter" na simbolo ng kapayapaan.
- Magbigay ng pagkakataon at pagsisikap upang makipag-usap at maaari ring maging makasupal sa kanila.

3. **Maging isang Naratif ng Pakikipag-usap:**

- Ang "Scarlet Letter" ay hindi lamang isang libro, kundi isang simula para sa pagpapuri at pakikipag-usap.
- Bagong kabuuan at pagkakataon na maging isang narativo ng iyong sarili, na nagsisilbi upang lumingon sa kapayapaan at pagmamahal.

4. **Pagsisilbi bilang Simbolo:**
- Ang "Scarlet Letter" ay maaari ring maging simbolo ng pagpapuri at kapayapaan sa isang di-naramdaman na dila.
- Iyong pagpapatawa at pagmamahal ay maaari ring maging isang malaking lihim na nagsisilbi para sa

20 pulung oras — ang buong siklo sa paglabel hanggang sa pagpapaliwalan.

Ang mga kinakailangan mo para sa Recovery Kernel:

1. **Pag-access sa Internet: Upang makatwiran at maging nakapag-akses sa mga resursang online, tulad ng mga aral at gabay sa pagpapulupot.**
2. **Smartphone o Komputer: Para sa pag-access sa internet at pag-utilize ng aplikasyon at alat na may kailangan para sa kerne.**
3. **Kaya pang Internet Connection: Upang maging kontinuo ang pag-akses sa mga gabay at informasyong kailangan.**
4. **Motivasyon at Desisyon: Ang nangakapagpasa-kabahin na loob at pagtutuyan upang makatwiran at manatili sa daigdig ng pulupot.**
5. **Pagsusuri ng Mga Halaga at Pananampalat (optional): Kung may mga di-pananatilihan na bagay o paninidyan na kailangan na ipagpapatawa o i-alok, tulad ng mga pagkain, pagkain, at mga alon.**
6. **Mga Gabay sa Pagpapulupot (optional): Ibang alat at strateji na puwedeng isama o inaral para sa pagpapulupot, tulad ng mga dagit, simula, at mga teknik panlulan.**

- **Red Stickers, Red Marker, o Red Sticky Notes - Isang Tiyak na Pagsasama para sa Bawat Tao**

  - **Piliin ng isang red sticker, red marker, o red sticky note para sa iyong sarili.**
  - **Iwanan ito sa malapit na lokasyon para maibigay nang madaling pananampalat (access) kapag may kailangan ka.**
- Isang piraso ng malalaki o riben na dalas-dalas sa color red
- Pagkakaibigan sa likas na may oras upang ayusin ang mga bagay sa puwa o kalikasan mo.

 # Ang Implementasyon - Sa Apat na Akto

Akto 1: Pag-iinitio at Pagpapahayag

- **Pagsasabi sa mga Tatay at Mamama: "Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagsusuport para sa pagbalik sa loob ng sarili. Nakatutulong ito sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabago."**
- **Pag-introduksyon sa Konsepto: "Ang akto na ito ay magpapatulong sa inyo sa pag-iimplementa ng kernelet ng pulihin sa komuniten ninyo. Magkakaibigan tayo at makilala ang mga kahilingan at kapangyarihan ninyo."**
- **Pagsasabi sa Mga Kahilingan: "Nananatili ba ka sa isang malalim na pagdududa o nararamdaman mo bang mayroon kang kaligayahan na hindi mo makikita? Ang pulihin ay isang pelikula na may maraming akto at karakter, at ang kernelet nito ay ang tuwing may kailangan ka ng tulong."**

Akto 2: Pag-unlad ng Komuniteng Pulihin

- **Pagpapaunlad ng Mga Modulo: "Ang mga modulo natin ay nakatutulong sa pagpapahintulutan at pagbabago. Ang 'Naloxone' ay isang antas na pagsusuport para sa mga nais magpulihin sa narkotikang pag-aalala. Ang 'COMT' at 'DRD2' ay mga gen na nagtutulong sa pagpapaliwanag ng emosyon at pag-iinitio ng positibong pagbabago."**
- **Pagsasabi sa Mga Alternatiba: "Huwag mag-alala kung mayroon kang mga kahilingan o limitasyon. May 'Blueprint' na nasa aming sistemang ito, na nagbibigay ng mga alternatibong solusyon at pagkakaibigan para sa mga tunay na pagpapulihin."**
- **Pagsama-sama ng M

AKTUN I - PAGDAKBO SA BULAT (5 min):

Mula sa lahat, mag-usap kayo sa isang malalaking papel. Sa isang malikot na pagkakaibigan, humatid ka ng isang malalim na pakiramdam. Tinanongin nila isa't isa: "May isang bagay na ginawa ko (o ginawang ako), o nakapag-impak sa akin, na sinasabi sa akin na 'mautol at huwag pansinin.' Iyon ay... [mag-usap ng isang salita lamang]."

Huwag mag-alala kung ang mga salita ay maibigat. Ang pagkakaibigan na ito ay para sa pagpapahintulutulot sa sarili ninyo upang makipagpasya at lumingon sa kaligtas na nakatago sa loob.

Mag-usap, mag-iisa, at magpatuloy sa aking pagtatawagan.

Akto Dos - Na-aakay (5 min): Bawat pulang nakatagang ang label nang malalim sa sarili nilang nakasunod, sa kamisyun, sa kamay, o sa lugar na napapili nila. Ngayon, ang grupong nakikita ang mga letre na nasa lahat. Hindi inaalok na mag-alala ang mga pulang na ito.

Facilitador: "Tingnan natin ang kalokohang ito. Ang pag-iisa na kinakapag-tango ng bagay na inaraw mo na patuloy kang inihahandog. Nakatago ito sa iyo at sa lahat ng ibang pulang. Nakakaramdaman mo na nito? Kaya't ganoon din ang nangyari sa lahat nating nakasama." Sa kagubatan na ito.

Aktong Dalawa - Ang Katotohanan tungkol sa Paglalagay (3 min):

Facilitador: "Ang 'paghiwalay at pagwasan' ay nag-iimpla na nagsisimula ang pagpapasensya sa sarili mo sa nakapagdamdaman. Hindi ito nabibigla na ang nangyari, o na ang mga nakasala ay maaaring magpatuloy nang walang konseksyon. Hindi ito nag-iimpla na ang iyong pakiramdam ay hindi importante. Ang katotohanan ay mayroong pagpapagaling. Ang paglalagay sa aking pamemaga ay hindi neurologisya. Ang hipokampus ay hindi may 'funksiyon delete'. Hindi mo maiwasak ang mga pakiramdam. What you maaaring gawin ay magbago ng makatuwing pananaw mo sa isang kasimula ng pagpapasensya at pagpapagaling." "Ang emosyonal na bagay na ito ay hindi mapupusaan. Ito ay isang mas malalaking at mas totoo na pag-iisipan kaysa sa pag-iwanan. Hindi ito pag-aaalim, sino ang nakakapag-iwanan."

Aktuo ng Apat - Ang Paglabas (5 min): 'May dalawang pili sa pag-aari ng label na ito. Ikaw ay maaaring itong itatagum pa rin at wala nang kalinangan sa ganun; 'yung epekto ay iyong sarili; nakakatakot na naman. O ikaw ay makakapag-usap at maghatid nito sa isang bahagi ng kwarto na ito - hindi inilalim, hindi din inihahantad, kundi maghatid lamang. Hindi dahil hindi naman nangyari 'yan. Kung magdududa ka, ikaw ay nagpapa-iwan ng epekto sa sarili mo.' "Ang iyong kalusugan ngayon." Musikang malikot. Mga tao ay nag-aaklat sa likod ng kagubatan at nag-iisa sa kanilang desisyong pagkakaibigan. Walang presyon, kahit ano ang resulta.

Ang Debrief

Ang "debrief" ay isang proses na nagpapatulong sa mga nakatira sa malubhang pagkakaalam o traumang makabigat na epekto ng isang nakakapag-damdamin na pakikialaman. Ang debriefing ay isang pangkalusugan na inihahai upang:

1. **Iwasan ang mga negatibong sentimento at reaksyon: Tulungan ang individuo na makiisa at matutunan ang mga bagay na nangyari, habang nakapagbigay-pakiramdaman sila ng kalingking na suport.**
2. **Mahanap ang pagsisikap at resiliensya: Ika-encourage ang mga nakatira sa traumang maging mas malalaking at mas tanggap sa mga futuro na pagkakaalam o kagubatan.**
3. **Ibahin ang perspektiba: Magbigay ng isang bagong visyon at di-trauma-pasiya sa buhay, napakapagpapaslapa ng mga nakararamdaman sa malubhang pakikialaman.**
4. **Preven sa pagkakaulaw o pagbabalik sa trauma: Tumutulong ang debriefing sa indibiduo na makiisa at maging mas mapag-alala sa kanilang kalusugan at kaligayahan, habang nakapagpapatulong sa kanilang pagbago at pagsisikap.**

Ang debriefing ay isang maaari mong gawin sa sarili o sa pagkakaalam ng isang taga-pagsasakyan, o nang isang profesional na terapista. Ang magna-aral mula nito ay nakatutulong sa mga individuo na makiisa at maging mas tanggap sa buhay, malalaking o malikot na pagkakaalam at traumang nakatira.

- Sa mga nang-aawayan ng label: "Naisip mo ito. Sa anong puno na nasa'y nakatago? Bakit doon?"

- Sa mga nag-iisa pa rin sa pagpaka-usap nito: "Naisip mo pa rin ang pagpaka-usap nito. Anong naririnig mo ngayon sa pagpaka-usap na ito?"
- "Anong pagkakaibigan tuwing magpapatawa o mag-iisa? Sa isang salita, puwedeng sabihin na ang pagpapatawa ay nagdudala sa kapayapaan at aking pagmumano, haba sa pag-iisa naman ay nakatutunang sa aking pag-aalinlangan."

Ang facilitador ay hindi nag-aayos nito. Ang grupong hindi kinakailangin na magkaroon ng konsensya. Ang punto ay makilala ang anunsyo ng "magpatawa at lalimut" sa mga tao - at bigay ng permisyon sa grupong humadlang sa paglilimut, habang nagtatagupad sila na matugunan ang pagpapatawa bilang target, hindi bilang requiro.

 # Modulo 4: Pagpapaunlad at Pagpapalagay sa Kalusugan

Mula sa Pag-iinitio hanggang sa Pagpapakita ng Kalusugan

1. **Pahintulutang Pananaw:
   - Inirerekomenda na maging nakatuwiran at maingat sa pag-iintindihin ng mga emosyon at isyu na nakatago sa pagkakaibigan.
   - Pagkatapos, ang pagpapakita ng kalusugan ay nagdudulot ng pagtatangka at pagpapahintulutang maging mas malalaking makipag-usap sa mga nangyari.**

2. **Pagpapaunlad ng Pananaw:
   - Subukan maging nakatuwiran sa pag-iisip tungkol sa mga epekto ng nararamdaman at gawaan.
   - Isama ang mga kaibigan o pamilya na matutunan ang mga bagay na nangyari at ipagbigay ng suporta.**

3. **Maging Nakatuwiran sa Nararamdaman:
   - Aking makipag-usap sa isang malapang at maingat na banta kung ano ang nararamdaman.
   - Subukan identifikahin at namamahayag ang mga emosyon na nakatago, tulad ng pakiramdam ng kalimutan o pagod.**

4. **Pagpapakita ng Kalusugan:
   - Ang pagpapakita ng kalusugan ay isang prosesong makapagpasa-kabaya at maaari'y maging malalaking bagay sa pagbabalik sa tamang landas.
   - Subukan ang mga aktividad na nakapagpapasaya, tulad ng paglakad, pagtatao sa alam, o paglalakad sa naturang may kakaibang epekto sa pakiramdam.**

5. **Pagpapaunlad sa Komunikasyon:
   - Maging maingat at makatuwiran sa pag-iisip bago mag-usap.
   - Uunahin ang pagpapakita ng mga nararamdaman at isyu sa pagkakaibigan, at maging buk

Ang Pangunahing Drama - Ang Pagbuka

Ang Recovery Kernel: Isang Komunidadong Pagpapasugpuan para sa Pulihin

Ang "Bust" at ang Pagtatangka:

1. **Identifikasyon:** Nakakita ka ng isang "bust" (kalimutan o pag-iwanan) sa iyong paglalahad sa pulihin? Ang "bust" ay isang normal na reaksyon sa pagkubkob sa naratif ng iyong pulihin, ngunit dapat nating matugunan ang kanya para lang sa pagpapasugpuan at pagkatapos ay maging mas mabuti.

2. **Aksepta at Pag-iintindihin: Aksepta na may mga bagay na hindi mo maintindihan o kontrolin. Ang "bust" ay isang katwiran na nagsasapag-alala sa iyong pagpapasugpuan. Ingat, huwag mag-alala, at pag-iintindihin na ang mga emosyon at reaksyon mo ay normal.**

3. **Isolasa at Pag-iwan: Huwag mag-aakus o mag-alala kung may mga bagay ka na hindi mo kayang ipaliwanag ngayon. Isolate ang "bust" sa iyong naratif ng pulihin. Tanggapin, at pagkatapos ay iwasan na maging isang banta sa iyong paglalahad.**

4. **Pag-iintindihin ang Sarili: Ang "bust" ay nagdudala ng mga mesya at di-pananagutan na emosyon. Pag-iintindihin at pagpapasugpuan sa sarili mo. Nagsasapag-alala ka, nakakapagdamdamin ka ng kaligayahan, o nagsasaya? Minsan, ang "bust" ay nagdudala ng mga di-pananagutan na reaksyon sa iyong naratif.**

5. **Pagpapasugpuan at Pagbabago: Sumama ka sa pagpapasugpuan. Tanyag na makipag-usap sa isang malaking, mapagmamalaki na tatay**

20 pulung oras upang lumikha ang iyong karakter. Pagkatapos, mag-aakto tayo sa lahat ng pagkakaibigan.

Mecanismo Terapéutico del Recovery Kernel

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri ng pagpapulihon na nagtatangka na magbigay ng makatuwiran at mapagbago ng buhay sa mga individuong naghahanap ng pagpapulihon sa narativo, kagubatan, at kabuuan. Ang terapeutikang mekanismo nito ay nakatuon sa:

1. **Pagpapakita at Pag-iintindihan: Nagpapatuloy ang mga sesyon sa pagpakita at pag-iintindihan ng mga isyu at naratifo ng buhay ng individuong. Nakatutulong ito sa mga pagsusuri para makapag-isip at makapag-alok sa mga bagay na nakakapagpabago ng kanilang**

perspektiba.

2. **Pagsisiklab ng Pagpapulihon: Inihahai ang mga individuong na maging mapagbago at mapagtingin sa sarili ninyo, sa pagsisiklab na makapagpasa ng naratifo at kagubatan.**

3. **Pagpapaunlad ng Koping Mecanismos: Tumutulong ang kerne sa pagpapakita at pag-iintindihan para magpapatuloy sa pagunlad ng mga koping mekanismo na mas malalaking makapagbigay ng kaligayahan at kapayapaan.**

4. **Pagbabago ng Narativo: Nagtatangka itong magbago ng narativo at isyu-isyu na nakatutulong sa pagkakaibigan ng mga individuong sa kanilang kabuuan.**

5. **Pagsusuri ng Kagubatan: Inihahai ang mga sesyon para sa pagsusuri at pagpapuri ng kagubatan, na nagbibigay ng makatuwiran at kapayapaan sa isip at kaluluwa.**

Ang pinakapangatlong teknika ng psychodrama ay ang pagbago ng rol - ang panahon na si manlalakbay na nagpapasensya ay nagwagi sa dealer, o si manlalakbay na nagsasalba bilang pamilya ay nakikita ang kanilang anak na nahihirapan. Ang bawat pagbabago ng rol ay nagdudulot ng perspektibong pagtatagpuan na hindi maaaring makapagbigay ng paparating sa pag-usap tungkol sa rol na ito. Hindi mo makakapagpapaliwanag ang dealer hanggang di mo na isama ang sarili mo sa rol nito. Hindi mo makakapagpapaliwanag ang nakikita ng pamilya hanggang di mo na gamitin ang perspektibong nila. Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na may tiyak na pagsisilbi sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatawag sa mga mamahaling pagkakaibigan upang maging mga makatuwiran at makapagpalatandaan sa paglalakbay ng pagpapulihin.

Ang mga pangkasayahan nito ay:

1. **Pag-usap at Pagtatanong:**
   - Umuunahin ang pag-usap at pagtatanong para malaman ang mga kailangan at pagkakaibigan ng isang ibang tatayin sa pagpapulihin.
   - Huwag mag-alala sa mga tanong; lahat ay may hakin sa pagtuturo at pagpapahusay.

2. **Pagpapaunlad ng Pagkatugon:**
   - Tulongin ang isa pang tatayin na maging mas maligaya, mas mapagmamahal, at mas maaaring makapagbigay ng tulong sa ibang tao.
   - Pagkatugon ay nakatutuon sa pagpapulihin at pagbabalik sa kalusugan ng isa sa mga tatayin.

3. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Suport:**
   - Maging bukas sa pag-iwan ng makakapagbigay ng suporta at pagsisilbi sa isang mas malalaking komuniteng.
   - Tulongin ang isa pang tatayin na maging katumbas at makatuwiran sa

paglalakbay nila.

4. **Pagpapahusay at Pag-alala sa Kalusugan:**
   - Araw-araw, palaging isipin ang mga bagay na nagtatawag sa pagpapulihin at pagbabalik sa kalusugan.
   - Maging makatuwiran at maingat sa lahat ng pagsisilbi at pagkakaibigan.

5. **Pag-aksyon at Pagtugon:**
   - Ako'y magpapatulong sa iyong paglalakbay sa pagpapulihin at pagbabalik sa kalusugan.
   - H

"Ang Bust" ay isang struktural na psikodrama na nagsasimula sa pagpapatunay ng buong ekologiya ng pagkainat - hindi lamang ang pag-iisa, kundi lahat ng karakter na nandito: ang dalubguro ng drogah, ang manunuri, ang kaibigan na nakatagpo, ang pamilya na nakakilala sa katapian, ang pulis, ang hakim, ang terapista na hindi nag-alala, at ang isang tao na sinabi ang tamang salita nang napaka-malat. May oras para mag-usap lahat ng karakter. May oras para sa kanilang katwiran. At pagkatapos, ang scene ay naluluwal. Ang mga pag-aayon — at sa halip na may katulad na kulay ang lahat ng karakter, baka maging mas malinaw ang kahulugan.

4.1: Pag-iintindihin ang Pagkakaibigan at Pagpapasya sa Pagpulong sa Pagbago

Ang pagkakaibigan at pagpapasya ay mga pangkalusugan na napakapangang inalok para sa mga nais magbago at makatwiran. Sa Recovery Kernel, nagsasama tayo upang matutunan ang mga bagay na ito at maging mas nakatuwiran sa paglilingkuran ng mga kaibigan at pamilya sa pagpapulong sa pagbago.

- **Pag-iintindihin ang Pagkakaibigan:**
** - Nakakapagbigay ng kapayapaan at pakikipagkapasya sa pagkakaibigan ay isang mahusay na pagsisilbi para sa pagpapulong sa pagbago.**
** - Tuwing may mga kaibigan o pamilya na naghahangad sayo upang magbago, palaging ipinagmamalaki at ipinagpapatawa ang kanilang paghihintay.**
** - Ang pagkakaibigan ay maaari ring magbigay ng suport at motivasyun, ngunit matutunan din natin na may mga limitasyon ang kanilang kapakitaan sa pagtugon sa pagbago.**

- **Pagpapasya sa Pagpulong:**
** - Ang pagpapasya ay isang prosesong nais na maging mas malinaw at mas maaaring panatilihin.**
** - Tuwing may pagkakamali o pagkakaibigang nangyari, huwag matakot na manatili sa diwa ng pagbago.**
** - Ang pagsasama at pagtuwiran sa pamilya at kaibigan ay maaari ring magbigay ng pakikipagkapasya at pagpapahintulutulang tulad ng:**
**   - **Paghahanap ng mga bagong kabuhayan** na mas napakapagpapatuloy sa diwa ng pagbago.**
**   - **Pag-iisip ng mga bagong rutina** na puwedeng gawing habit, katulad ng paglalakbay sa alam**

Ang Rolo ng Kartas

Ang mga kartas na ito ay naramdaman na mga panday na tulong sa pagpapahintulutang at pagpapakilala sa sarili ng individuong nasa prosesyon ng pulang. Kahit anong kalagayan, may rolo ka sa pagtugunan at pagbabago.

Kartas 1: Ang Pagsisikap upang Tumutulong (Ang Katapusan ng Pag-aalala)

- **Maging Nakatuwus:** Ikaw ay nagpapahintulot sa sarili na maging makatuwus at mapagpasigla. Walang mas malalaking problema.
- **Umalok sa Ayos:** Iyon ay iyong pagtutugunan para maging maaaring tumutulong sa sarili at sa ibang tao.
- **Hilingin ng Tulong:** Hindi ka nang nag-iisa. May mga taong nakatuwus na makapagbigay ng pagkain, pagpapasaya, at pagpapahintulutan.

Kartas 2: Pagpapakilala sa Sarili (Ang Dahilan ng Pakikipagkapas)

- **Maging Nakakapag-isa:** Ikaw ay nagpapahintulot na makilala ang sarili mo, ang mga dahon at mga kaba.
- **Pakikipagkapas sa Kaligayahan:** Sumama ka sa mga nakakapagbigay ng kasiyahan at pagkain. Nakakapagpapalagay ng kaligayahan ang iyong pagsisikap.
- **Pagpapahintulutan ng Sarili:** Ikaw ay nagpapasok sa isang prosesyon ng pagbabago. Ang iyong mga halaga at ganoon'y magiging malinaw.

Kartas 3: Pagtugunan sa Kalusugan (Ang Pananagut ng Katwiran)

- **Maging Nakatuwus sa Kalusugan:** Ikaw ay nagpapahintulutan na ang iyong kalusugan'y isang prioridad.
- **Pagpapatuloy sa Naloxone (o ibang pananalapi):** I

20 minuto para pagprapanin - tapos mag-aaking ang paglalaro.

Facilitador: Araw-araw, nagpapatulong tayo sa isang pagpaplano ng pagsasama na may kuwento. Ngayon, may 20 minuto ka para humalaga sa iyong karakter. Ako ang magdadala ng kartu ng rol. Basahin mo ito at humalaga sa iyong kostum — kahit ano man sa loob ng kalagayang ito. Kapag matapos ang 20 minuto, ikaw na ang karakter na nakatira hanggang aking umipon ng 'scene'.

[[Ibagay ang mga card ng rol. Dapat na may 20 minutong oras. Ang facilitador ay maglilingat at matutulong sa mga pusa sa paghanap ng kanilang karakter. Kumakala ang musika.]]

Ang Role Cards — Inulihin, pagkatapos ay ipinagpapalagay sa isang bago na kopi para sa bawat pulong. Para sa mga grupong may 8 pulong at magigiting, duplikahin ang ilang rol. Para sa mga grupong may menos ka 6 pulong, maaari kang gamitin ang ilang rol sa tabing-tabing.

 # Ang Rol ng Dealer

****Papakilala:** Ang Dealer ay isang pagsasakop o katuwiran na nagpapatulong sa pag-access at pagpapahayag ng mga makatuwiran at makapag-alaga sa sarili. Ito ay isang dinamikong rol na nakatutulong sa pag-unlad at pagbabago sa komuniteng nasa pamumuno ng pagkain, paggamit, at pagpapahayag ng mga makatuwiran.**

****Energia at Atensyon:** Ang Dealer ay dapat na may matatag na presensya at nakapag-alala sa lahat ng mga nakatuwiran sa grupo. Kailangan nito ng isang malinaw na pananampalatang magpapahayag at makapag-usap, habang nagtutugon sa mga katanunan at pagkakaibigan ng mga tagapag-alaga sa sarili. Ang energya nito ay dapat na positibo at motivasyunal, na nagbibigay pagsasakop sa mga nakatuwiran upang maging masipag at makatwiran sa kanilang paglalakbay.**

****Mga Kagalakan:****
- **Pag-access sa Mga Makatuwiran: Ang Dealer ay nagpapatulong sa mga nakatuwiran na may pagkakaibigan o nangangailangan ng tulong, na mag-usap at maging makasama sa kanilang paglalakbay.**
- **Facilitation ng Pag-usap: Magdirigso at magpapatuloy sa konversasyong malikot, nagbigay ng espacio para sa mga nakatuwiran upang sila'y mapahayag at makipag-interaksyon.**
- **Pagpapahayag ng Pagkain at Paggamit: Ayusin at ipakita ang mga pagkain at paggamit na pampagkalit, maging nakatutulong sa pagpapaunlad ng mga nakatuwiran at nagbibigay ng alternatifang positibong paggamit ng oryentasyon.**
- **Pagpapahusay at Pagbabago: Motivasyon at gawing**

****Costum/Prop:****
- **Sunglas: Kung may nakatago pang sunglasses, ihasal na para makapaglaman**

ng "confident" na posisyon. (If available, wear sunglasses to help project a "confident" stance.)
- **Mahalaga sa poket:** Umakap sa isang malinaw na item na nandito sa iyong poket upang maging kaaliwan at makapagpapasaya sa paglalaman ng mga pamamagitan. (Have something in your pocket, a simple item that brings you joy and comfort during these times.)
- **Confident na posisyon:** Upatin ang iyong utak at pananampalatang maganda. Umile at mahusay na posytionin ang isang malambot na serye ng mga muhi sa iyong diba upang parang may karapatang maging masaya at malalaking. (Adopt a confident posture, mentally and physically. Make subtle yet powerful movements with your hands to convey a sense of ownership over happiness and greatness.)

"Nakakapag-alala ka ba sa mga kinakailangan mo? Nakikita mo ako, at di ko inaasahan na ako'y ang isyu mo. Hindi ako ang problema mo; ako ay ang solusyon."

"Nakuha ko ang pera mo. Mag-iisa ka sa pag-iisa. Wala akong nahihintayin. Ako'y takot-takot na hindi makakapag-akses sa akin. Tinitingnan mo ako."

Nang magkaroon ka ng pinakapagpapasensya na pagkakataon sa iyong buhay, nakatago ka sa pinakamaganda at pinakamalubhang bahagi ng mundo. Ang iyong mga mata ay nagsisilbi bilang makapangyarihan sa lahat ng napakabagay na nakakuha mo. Ngunit sa isang araw, ang lahat ay nagbago.

Nang humantad ka sa isang malalim na pag-iisip, nakita mo ang kahulugan ng iyong mga gawa. Sa isang malinaw na lamang, naramdaman mo ang kaligayahan at kapayapaan na naglalakad sa iyo—ang mga tao na inahandog mo ang buhay mo para sa kanila. Nakita mo ang sarili mo sa mata ni kanila, at doon, naging malimutang ang lahat.

Nang isipin mo ang tatay o ina ng isang taong pinag-benta mo, ang kaligayahan na nararamdaman mo ay nagkakahalaga. Ang takot at pasimula ay lumalaki, subalit may isang bagat na nagsisilbi bilang lihimang pagpapasensya—ang pagmamahal mo sa kanila. Sa halip na mag-alala, umuunahin mo ang pagtuturo sa sarili mo na ang iyong gawa ay may kakaibang kapakitaan.

Ang mga minamahal mo ay nasa isang malaking banta, at sa halip na mag-alala, umuunahin mo ang pagpapatawa at pagmamahal.

Ang unang pagkakaalam mo tungkol sa pagpapulupit ay isang mahalagang epeksyento. Ang unang pagsubaya o pagtatangka sa sarili para magpulupit ay maaari pang maging matapang at malalaking bagay.

Minsan, nakakita ka ng mga lihim na nararapat mong ipaliwanag at atin mo na ang pagpapulupit ay isang pagkakaibigan na nararapat mong makilala. Ang unang pagkakaalam na ito ay magdudulot ng pagbabago sa iyong buhay, at maging isang pagsasakop para sa iyong mga papuri at kapayapaan.

Iyon ay ang panahon na nakikita mo ang kahalagahan ng pagpapulupit sa iyong kalusugan at kaligayahan. Nakakita ka bilang bakanteng aral ang pagtatangka sa sarili, at naging masaya ka na may mga bagay na nararapat mong ipaliwanag at ayusin.

"Mga kamay na nagsasali sa paglikha ng isang pinagmulan ng antas ng pag-aaklat. May pagdududa at pagpapasya."

"Saka lang ito, una lang. Gusto ko lang malaman ang pagdudala nito. Hindi ako maging isang tao na makakapag-alala."

"Ok, hinanap pa ito. Makakapagstop ako bilang gusto ko."

Nakatira ka sa isang kuriosidad at pananagut na estado, habang nagpapatuloy sa pagtatakay sa isang di-nakikita ng mga layun na direksyon. Samantala, may isang puno ng oras na nakikita mo na wala na ang kontrol—itong momento ay i-play at ipinagmamalaki.

Ang rol mo ay isang naunang pagsasakop na nakatipon ng kaalaman sa pagpapatulong at pamamahala sa sarili. Ikaw ay isang tatay/na matatag na naghahandog ng tulong sa ibang mga indi-makatwiran na may kailangan ng pagpapasensya at pagpapalagay sa kanilang kalusugan.

Naging mahusay ka na sa paglutas ng mga modulong pagsasakop, at ngayon, ikaw ay naghahanap ng mga bagong paraan upang maging mas mapagmalaki at mapagbigay ng tulong. Ikaw ay nakatipon na ang "Recovery Kernel" ay isang komprehensibong kerama sa pagpapalagay at pagpapatulong sa mga indi-makatwiran na naghahanap ng pagbabago.

Ang Recovery Kernel ay isang kaibigan at makatuwang na sistemang pagsasakop na nagtutugon sa mga kailangan ng komuniteng na nakatipon at naghahanap ng pagpapahintulutang. Itong nagbibigay ng mga rihistoriang pantay, mga aral, at mga strateji upang tulungan ang mga indi-makatwiran na lumakad sa kanilang pagbabago at pagsasama.

****Costum/Prop:** Nakakapag-hunch sa pagkaton. Nag-aalala sa mga saklahan. Agresivong pag-iinitin ang mga paglilingkuran.**

"Nandito lang ako, kailangan lang aking matugunan ang araw na ito. Isang beses pa at magstop na ako. Nakapag-alala naman ako nito."

"Wala akong isyu. Makakatanim ako nito."

Nasa isang puno ng napakagilas na naririnig ang iyong sarili. Ikaw ay nagtutugto sa isang bagay na hindi na nakakapagbigay ng kailangan na kapayapaan, ngunit di mo makakalimutang gawin. Sa pagkakaalala ng isang tao na nananatili sa iyong mga mata — lumaban ang lahat sa aking sarili.

Ang kaibigan na nanghahawak — siya ay nakatira sa pamamagitan ng isang taong nag-aalala, na naghahanap ng tulong para sa kanyang pagpapasaya o pagbabalik sa kalusugan. Siya'y nagsisilbi bilang tanggapi at suport sa paglilingkuran at pagpapaunlad ng isang ibon at kasipagan na nakatira sa pamamagitan ng narusahan ng droga.

****Handong na Pag-iikap at Pagpapasok:****

- Simula, hilingin sa kliyente na huminggat at mag-iikap ng mga kamay nang nakasilad.
- Pagkatapos, unang pagsunod, patuloy na pagtatangis ng mga kamay para malaman ang level ng komfort at kaligayahan niya sa pagpapasok.
- Umakat ka at maging isang pasensyal na saksi ng prosesong ito, subalit maging maaari pang maging makulit para sa kliyente upang matutunan ang kanilang mga reaksyon at emosyon.

"Hindi ko alam ano ang sabihin. Nag-aasahin ako na sila ay mag-iintindihan. Hindi ko kailangan pagbago sa padamag."

"Naghahanap akong mas malalaki na pagsasabi ngayon. Nasa aking mga kapangyarihan na ginawa ko ito matotol."

Nang makita mo na ang pakiramdam ng kaluguran ay hindi ikaw ang pinagkakaabalo, iwasan ang momento na iyon. Ang pagpapahintulutulot sa sarili na

hindi ikaw ang may kulang ay isang mahusay na pagbabago.

Ang Pamilya na Nakatuwang sa Pag-aalinlangan

Ang pag-alala at pagmamahala sa isang mahusay na pagsasama ay isang malaking kapangyarihan. Kung ikaw ay isang pamilya na nakatuwang sa pag-aalinlangan ng isang tatay, ina, o kaibigan na nasa pag-iisa ng alinman, ang mga ito ay magkakasama sa iyong paglilingkuran at pagpapahintulut. Ang mga pakikipag-usap at pagtutulungan sa panahon ng krisis ay maaari pang magbigay ng kapayapaan at pagkatatag sa lahat.

Naunang Pag-iinitor:

1. **Pakikipag-usap:** Umaskul sila na magpakita ng kanilang emosyon at pakiki-alam nang may pag-unlad ang pag-aalinlangan. Tuwing may kailangan siya, ay maging makatwiran at makasupport ang isang isa sa ibang pamilya.
2. **Pagpapahintulut:** Ayusin ang mga rasyo para sa pagtutulungan. Maging malinaw at maaari na lang ang mga pakikipag-usap, subalit maging di-njudgmental at mapagbigay ng kapayapaan.
3. **Pag-alala sa Kalusugan:** Tuwing may pagdududa ka, ipagpatuloy ang paghahanap ng profesional na tulong. Ang pagsasama ay maaari pang maging malaking tulong, pero ang mga klinikal na pagkakaibigan ay diwa-dwala.
4. **Pagpapahintulut sa Pagbago:** Tuwing siya'y nakapagpasensya o nagsisilbi upang magbago, ipagpatuloy ang mga pakikipag-usap at pagtutulungan. Ang pamilya ay magkakasama sa lahat ng bago na simula.
5. **Pagpapahintulut sa Sarili:** Huwag makiisa. Tuwing may kail

"Ang prop na gamit ay isang foto na nahanap sa isang kamay, o ang mga puli ay nakakapuntal na maaari ring patuloy na lumalakad makatwiran."

"Hindi ko maintindihan ano ang nangyari sa iyo. Nakatira ka pa rigan at pagkakaibigan, tapos bigla na lang nawala."

"Nagsasama ako ng mga emosyon—madaling pakisama ang kaligayahan at pagmamahal, pero hindi ko alam paano gawin lahat nito sa isang panahon."

Nakatira ka sa isang labis na pag-iisip, nagsimula sa pakinabang at pulang, at pagmamahala, lahat ay parang natatagpuan sa isang kahit na sanhi. Sa halip na maging naghihintay sa pagbalik ng isang tatay o nanalo, subalit nakikita mo ang tunay na narito ka na, umuunahin mo ang panahon na ito.

Ang Rolo: Ang Sistemang Komunidad

- **Isang o dalawang tatay/taya:** Nakakapag-alok sa pag-aayos at pagpapasok ng mga pulong sa komuniteng nakatutulong.
- **Puwedan itong isama o inalok sa pagkakaibigat:** Upang maging mas efektibo ang pagtutulungan, puwedan na itong ipagpatuloy nang halos katuwiran o maging isang kasamahan sa pag-aayos ng mga pulong.

Costum/Prop:
- Pagsasakop (clipboard), kung mayroon.
- Positong utak at pagsisikap na walang ekspresyon sa mukha.

Ikaw ay hindi nakatupad sa mga pupuntahan ng iyong pagpapalagay. Ikaw ay hindi nagkakahalaga sa mga kondisyon ng iyong pagpapakilala. Nakikita namin na dapat mong humintas sa mas mataas na antas ng pagpapakilala.

Ito ang tatlong pag-aadmisyon mo. Anong ang nakabagay ngayon?

Nakatira ka sa isang mundo na nangangailangan ng pagpapahusay at kapangyarihan, ngunit ang mga resursang ikaw ay mayroong limitan. Ang sistemang ikaw'y ginamit ay hindi na nagtutugon sa mga kahilingan ng mga tao sa iyo, dahil hindi ito napasok sa kanilang pakiramdam at pag-aaking.

Ang isang panahon na nakikita mo ang kailangan para magbago. Ang aking sarili ay nagsisimula sa pag-iintindihan na ang mga pulong at kapayapaan na ikaw'y inaaral at gamitin ay hindi ibinibigay sa iyo sa pagsasakop ng mga kailangan ng baka. Sa halip, ikaw'y nagsisimula sa pagtatakda ng isang bagong paraan, isang nais na magbigay ng tulong at kapayapaan sa mga tao sa iyo.

Sa halip ng paglilingkuran, ikaw ay nagpapasya sa sarili na: "Ako'y hindi lamang ang isang makatuwing sistema; ako'y nagsisimula sa pag-iintindihan at pagtugunan ng mga kahilingan ng baka ko. Ako'y magaapay, at ako'y magpapahusay sa aking kapagandahan para sa kanila."

Ito ay ang isang bagong pagsasakop, ang isang pagtatakda na magbigay ng liwanag at pakiramdam ng kaligayahan sa iyo at sa mga tao sa iyo.

Ang isang tatay ng pagpapahintulutang sa pagpulong sa pagkakaibigan ay nagsalita ng mga salita na nakapagpasa-kaba at napakapagpapasaya. "Ikaw ay may kapangyarihan na magpalit ng buhay ng isang tao," sabi niya. "Ang iyong pagtutuwang at pagmamahal ay makakapagbago ng lahat. Hindi mo pansinin ngayon, pero ang iyong pagkakaibigan ay isang bagong pagsasalamat sa buhay na naghahanap ng pagbabago."

Ang kanyang mga salita ay nagbigay ng kasiyahan at pag-aakro sa napakagaling pagpapahintulutang na ito. Nakapagpasa-kaba siya, ngunit ang kanyang kalingkingan ay nagsimula sa isang malinaw na diwa: ang lahat ay may kabuuan at kapangyarihan na magbago at makatwiran.

****Pagpapasok sa Kostum/Prop:****
- Kamatayin ang mga daliri nang bukas.
- Upatin ang mata ng malapitan na pananaw.

"Hindi ako nagsasala sa iyo. Nakakapag-iwan ka lang ng di-korektong impormasyon."

"Mahal ko, hindi ako papadalaw. Ako'y makatuwang na nandito kapag ikaw ay nag-aalok na."

Hindi mo kailangang i-fix lahat. Magpapatuloy ka lang. Sa pagkakaunahin na makasama mo ang isang tao, hagupin mo ang mga minuto na 'yon.

4.2: Pagtuklas at Pagsusuri ng Kalusugan sa Komunidad

- **Pagtuklas sa Kalusugan: Ang pagtuklas sa kalusugan ay isang prosesong nais na magpatulong sa mga individuo upang makilala ang kanilang mental at emosyonal na kalusugan at naging mas malalaking makatwiran sa kanilang pagpapahintulutang.**
- **Pagsusuri ng Stres at Pananagut: Tuwing may mga bagay na nakakapagpabigay ng stres o nararamdaman ang emosyonal na pagdududa, dapat nating pagsusuriin ito sa isang makatuwiran at malikhaing banta.**
- **Hiwas at Pagpapahintulutang: Ang mga pulitika ng komunidad na may nararamdaman ng kalusugan ay dapat magpatuloy sa pagpapaalala at**

pagpapahintulutang sa kanilang mga tatayin upang makakuha sila ng ang mga tulong at pagkakapagpasa na kanila kinakailangan.

Ang Pagsasalamuhan ng Pagpapaunlad (The Recovery Kernel)

Ang *Recovery Kernel* ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtutugon sa mga naaaring pag-aalinlangan at pagpapakilala sa sarili upang makapagpasya at puli. Itong naratib na kerne (kernel) ay nagbibigay ng mga liham na maaari mong gamitin para sa iyong paglalakbay sa pagpapaunlad at puhunan.

Ang Pagsasalamuhan:

1. **Pahintulutang Pananaw:**
   - Pag-iisa at pagpapasigla: Inirerekomenda na maging maaari kang mag-ingat at magpasiya sa sarili mo para makapagpasya ng mga bagay na nakakapagpabago.
   - Pagtatanim ng pagkakaibigan: Sumama ka sa komuniteng suportado upang matutunan ang mga aral at pagkakasilbi sa isa't isa.

2. **Pagsusuri ng Kalusugan at Kaligayahan:**
   - Pag-assess sa sarili: Tanyag pananaw sa iyong mga damdamin, pakiramdam, at mga pagkakaibigan na nakatuturo sa iyo ang mga bagay na kailangan mong isama o ipagpatuloy.
   - Pagtuklas ng mga pagkakasama: Nakakapagbigay ng oryentasyon at pagpapahusay sa pagpapaunlad, tulad ng pagpapakilala sa sarili, pagpapasaya, at pagpapalagay.

3. **Mga Liham para sa Pagpapaunlad:**
   - *Blueprint*: Isang maaaring pag-iisip na nagbibigay ng direksyon at sistemang pagsusuport sa iyong

paglalakbay.
- Pagtuklas at pagpapahusay: Sumama sa mga pagkakaibigan o grupong pagsusuport upang matutunan ang mga teknika at strateji para sa pagpapaunlad.

4. **Mga Pasahon:**
-

 # Pambansang Pandayong para sa Pagbango ng Kalusugan (Community Recovery Facilitation Framework)

Pagsisimula: Nakatagpo ng Mga Pamumuhay (Introduction: Meeting Fellow Survivors)

*1. **Pagsasalita ng Isang Pambansang Facilitador (National Facilitator's Opening Statement):***
- "Kami ay nagkakaibigang mga mamahala at pambansang pakiki-paglingkod sa paglalakbay natin patungo sa pagbango at pagpapulihin. Sa halip na maging nakatutunang, hiniyakan tayo ang isang malubhang pagtugon sa mga kalungkutan at kaba ng buhay. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintulutulot sa inyo na maging pambansang pakiki-pagsuport sa isa't isa."

*2. **Pagsasalamuha (Role-Play):***
*- *Sino A (survivor):* "Nandito ako ngayon dahil sa aking pagsubok sa pagpapaganda ng buhay ko. Ang daming pagkakamali at pagsisiklab na ginawa ko, at ngayon, nakakapag-isa ako para magbago."*
*- *Sino B (facilitator):* "Ang ganitong mga oras ay para sa iyo, para makipag-usap at makilala ang isa't isa. Sumama ka sa aking paglalakbay, at nandito ako upang makapagtingin at makapagpatawa sa iyong mga kwento."*

Pag-aalok ng Kapayapaan: Naloxone at Ang Bagong Pagsisiklab (Calming Moment: Naloxone and New Strategies)

*1. **Pagsasabi ng Isang Pakiki-pakikipag-usap (Peer Support Worker):***
- "Naloxone ay isang malaking tulong sa aming lihim na pagtugon sa narkotik. Subalit ang pagpapahintulutulot sa inyo upang maging pambansang pakiki-

Pagpapasok sa Pagpapulupit: Kerne ng Pulang Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapulupit na	Ang nangyari ay isang prosesong nais panguluhan at pagpapahintuluta ng para sa mga nakatira sa tamem na narapat ang pag-aalinlangan at pagpapakilala sa	Ang Pagbabago: Isang Panahon upang Umaklas at Uplen sa Bagong Pagsisikap **Pag-iintindihin ang Pagbabago:** Pagbabago ay isang natural na parte ng buhay, at pagkatulad ng isang karaniwang alon, ito ay naglalakad sa atin para manatili at adaptahin. Sa konteksto ng pulang pagsisikap at uod, pagbabago ay naghahanap ng bagong mga rihio, bagong perspektibong,

may tiyak na pagsisikap na tulong sa mga individuo na naghahanap ng pagpapulupit at pagbabago. Ang kerne na ito ay nagtutugon sa mga kailangan ng komuniteng suport upang makatwiran, makapagpasya, at makapagbantay sa kanilang paglalakbay habang nakatira sila sa di-paninidlan.

Bantayan: Pagpapasok sa Pagninipaan

1. **Pahusayong Pag-iintindihan:** Unan, kailangan na nating makapag-usap at makapag-alala sa mga kahilingan at pagtugon ng banyag. Tulungan ang isang tao na maging malinaw ang kanilang mga damdamin at pakikipag-usap sa di-paninidlan.

2. **Pagsisikap na Pagpapuri:** Tuwing may mga kasinungalingan o pagkakamali, ay tiyak na ipinagmamalaki at ipinagmamalaki ang pagpapuri. kanilang sarili. Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsasapaan na nagtatangka na bigyan ng kabuuan at pandamaan sa mga nakatira sa tamem, upang makapagbantay sila sa kanilang pagbabago at pagpapulihin.

Ang kerneleyong ito ay isang mapanatiliang sistemang pagsusuri na nagpapatulong sa mga individuo na:
1. **Naisip ang kanilang mga pagkakaala at mga dahon:** Nakakapagbigay ng aming pananalapi at pagpapahintuluta ng para sa mga nakatira sa tamem upang makapag-usap at makita ang kanilang mga isyu.
2. **Magu-usap at magkaisa:** Nagbubukas ng di-judgmental na ambian at pagkakaibigan para sa mga nakatira sa tamem na makakapag-usap at makipagkooperasyon sa kanilang pagpapulihin.
3. **Magpapatuloy sa pagbabago:** Nagtatangka sa pagpapaunlad at at bagong pagtutuyon na makapagbigay ng katarungan at kaligayahan.

Bantayan sa Pagbabago:

- **Ako at ang Aking Kalikasan:** Pananatilihan ng sarili at pagpapasya sa mga bagong ideya at mga pagkakaibigan na nakakapagpasa ng pagbabago.
- **Adaptasyon:** Makipagpasya at makisama sa pagbabago, subalit maging mapagmalaki sa pagtutuyon ng sarili para sa positibong panahon.
- **Resilencia:** Pagpapasya sa mga kaba at mga tantangang nakatagpo sa pagbabago, at pagtatawanan ng mga solusyon sa isang matatag na basa.

Paghahanap ng Bagong Pagsisikap:

1. **Refleksyon:** Tanyag na pananananalin ang mga nararamdaman at napakilala sa pagbabago. Anong nangyari? Bakit ito nangyari sa akin?
2. **Aking Mga Pagkakaibigan:** Sumama ako sa mga kaibigan at pamilya na nakatagpo din ng pagbabago. Ang suporta at komprasyon ay maaari pang magbigay ng katarungan.
3. **Mga Alternatibong Pagtutuyon:** Isang panahon upang iskolarin at ipaliwanag ang mga bagong ideya at pagkakaibigan na nakatagpo.
4. **Pagsisikap at Pagpapas

Ang pagpapuri ay nagbibigay ng katarungan at pakikipag-usap sa di-paninidlan. 3. **Komuniteng Suport: Pagkatapos ng pagpapusay at pagpapuri, patunayan na ang komuniteng suport ay may kakaibang kapayapaan. Tuwing may kailangan, maghahanap kayo sa mga kaibigan, pamilya, o mga kaklase para sa tulong at pagbantay. 4. **Pagpapalagay ng Mga Alinman:** Ayusin ang mga alinman at mga di-paninidlan na nararamdaman. Tuwing may mga bagay na hindi maintindihan, maghanap kayo ng klase o pagkakasunod-sunod upang makatwiran. 5. **Pagpapahintulutang sa Pagbab**	**pagpapahintulutang para sa mga nakatira sa tamem na manatili sa kanilang mga bagong pagsisikap at pagpapuri.**	
## Sa Pagtuklas: Ang Transaksyon **Ang mga paso:** 1. **Pag-usap at pagpapahayag:**	Nakatagpo si dealer at si user para punaan ng pagkain. Umattak si user sa unang pagkakataon nila, at nagsimula ang transaksyon. Nakatutok si isang	**Ang Pagbabago sa Rol:** Hinahanap natin ang pagbabago kapag ang rol ng dealer at user ay nag-iibigay at palit-palitan. Kung si dealer ay naging user, at si user ay naging dealer, anong mga bagay na maaaring magbago sa dinamika?

Umaskulang ang pagsasalubong sa isang bagong kaibigan o kasamahan sa paglalakbay sa pagpulihin. Mula sa unang pagkakataon, magbigay ng oryentasyon at pahayag ang iyong mga makapangyarihan at limitya sa pagtuklas. 2. **Pagsisiklab ng mga kailangan:** Ihatid ang lahat ng presyo at dokumento na may pagtutugon sa iyong kalusugan at paglalakbay. Siguradong ipinagpapatawa ang lahat ng mga detalye at umaskulang sa kahit anong pagsasalin o kabahin. 3. **Pagtuklas sa kalusugan:** May pagkakaibigan na mag-usap tungkol sa iyong historyal ng kalusugan, naging pag-aari ng mga medikamento at ang lahat ng aktivasyon at limitya na nakatago. Hiniyakan ang kahit anong pakiramdam ng malalim o di-mapagpapatawan an. 4. **Pagsusuri ng mga opcion:**	kaibigan na nakatagpo din sa lugar, hindi pa naghahangad maging kasali. May nakatago rin sa kwarto na isang pamilya na pinag-iisa, hindi pa nakikita sa pagkakataon na ito.	- **Perspektiba:** Ang dealer, na noong panahon ay may kontrol sa transaksyon, nakikita ang situasyong ito sa isang ibang perspektibong pagsasama. Nagkaka-impaktong ito sa kanilang pag-iisip at pakiki-reakcion sa kalagayin. - **Interaksyon:** Ang mga papuri at antas ng komunikasyon ay maaaring magbago. Ang user, na noong panahon ay nakatuturo at nakikipag-interaksa, nayun ang may pagtuturo at ang dealer ay nangangamit sa pagkainis ng mga tanong. - **Tindering:** Ang mga tinde at pagtingin sa kalusugan ay maaaring magbago. Ang user, na nakikita sa isang mapagmalakiing perspektiba, nayun ang may pag-iinitio ng pag-alala at ang dealer ay nangangamit sa pagtanggap o pagtatanggi nito. - **Kaya at Pakiki-usap:** Ang kapangyarihan at pakiki-usap ay maaaring maging mas malikot. Ang user, na noong panahon ay nakatuturo ng paggamit, nayun ang may pag-iinitio ng pag-alala sa kalusugan at ang dealer ay nangangamit sa pagtanggap ng mga tanyag at pagsasama. - **Tugon at Pagpapatawa:** Ang mga tugon at pagpapatawa ay maaaring maging mas matatag at mapag-alala. Ang dealer, na nakikita sa isang malubhang perspektiba, nayun ang may pagtanggap o pagtatanggi na mas nagsasama sa kalusugan ng situasyon.

Ihanap at ipinakilala ang mga alternatibong pagtuklas, ang mga kabuuan at mga risiko nito. Mula sa mga natitirang pili, mag-usap na may pagkakaibigan ang iyong mga pangangailangan at preferensya. 5. **Pagsigla at pagpapahayag ng desisyón:** Pagkatapos ng pagtuklas, mag-usap at magpapatunayan sa sarili at sa ibang paguusap na ang desisyón ay nasa tamang radyo at nais na ipanatili. 6. **Pagsisiklab ng pagpapakita:** Siguradong ipinagpatuloy ang lahat ng mga papar, dokumento at ibang kailangan na nakatago sa pagtuklas para sa malalim na pag-usap o		
## Sa Spirala: Pananaw at Pagpapahintulutang Ang "spiral" ay isang di-malinaw na pagkakaibigan na nakatago sa mga mahihirap na pakiramdam at pag-aari ng sarili. Nakakapagpasa siya ng malalaking kaba, kaligayahan at pag-iisip na nakatago sa isang siklo ng	Ang pagsasama at pagtutulong ay malalaking bagay sa pagpapanatili ng kalusugan at pag-aakro sa buhay. Ang "Recovery Kernel" ay isang komprehensibong kerangka para sa pagpapahusay at pagbabantay ng mga naaaring pulos sa pagkakaibigan at pagsasama. **Kapag ang pamilya mo'y	Nang magkaroon ng pagbabago sa rol, ang pamilya at ang User ay nag-usap nang masipag. Ang pamilya, na nakatira sa loob ng isang malalim na pag-iisip, ay sumasagot sa mga tanong ng User. "Kailan ka napag-alam na may nararapat kang tulong?" tanyag ang pamilya. Ang mga mata nito ay nakatira sa kalikasan, nagsisimula maging masaya at nakangiti, habang pinapuri ang pagpapasigla ng User. "Naging malalim ang aking pag-iisip noong panahon na iyon," sabi ng pamilya, "subalit narapat akong matutuwang na may mga bagay na hindi ko inaraw. Nakita ko na ang aking sarili sa iyong mga mata at naramdaman ko ang kapayapaan na ibinibigay mo sa aking kalikasan."

pagbabago. **Ang Spiral na ito ay may mga bagay na naririnig o nakikita natin sa pag-aari ng sarili:** * **Pagsasaya at Pagpapahintulutang:** Nakakapagpasa siya ng malalaking kaba at di-pakikipag-ibig na pag-iisip, na naghahanap ng mga solusyon sa lahat ng mga problema. * **Mga Di-patunayan na Pag-aari:** Nakakapagpasa siya ng malalaking kaba sa pag-aari ng sarili, tulad ng pag-iisip na "Ako'y walang pakinabang" o "Ako'y hindi makakapag-ibig." * **Mga Positibong Pagkakaibigan:** Sa kabuuan, ang spiral ay nakatagorin ang mga bagay na nagbibigay ng kaligayahan at pagpapahintulutang, tulad ng pagmamahal at pakikipag-kausap sa mga taong may tamang intindihan. **Ang pag-alala natin:** Huwag nating alinman gamitin ang spiral na ito bilang bagan para kumpara o tiyak na pananaw sa	nagsisimula upang makipag-usap:** 1. **Huwag mag-alala.** Ang pamilya ay karaniwang nakatutulong at naghahanap ng pagkakaunahin para sa iyong kalusugan. 2. **Upatin ang pag-usap.** Huwag matakot na makiisa o manloko. Ang mga tanong at ekspresyon ng mga pamilya ay maaari pang magbigay ng malaking impakto sa iyong pagpapahintulutul. 3. **Ipatuloy ang konversasyon.** Uunahin ang pag-usap, at huwag kalimutan na ang kanilang pagtutulungan ay para sa iyong kalusugan at pagbabago. **Kapag ang kaibigan mo'y nagsisimula upang tumutulong:** - **Ako'y nakatutulong sa iyo.** Ang kaibigan mo ay karaniwang isang malaking tulong, ngunit huwag kalimutan na ang iyong pagpapahusay ay pabasa sa iyong sarili at mga pangangailangan. - **Tugunan ang kanilang pagtulong.** Ako'y nakakapagbigay ng suport, ngunit ang iyong paglilingkuran at pagbabago ay nasa iyo. **Sa gitna ng lahat,	Ang User, na nakatira sa pagtatangka, ay sumasagot nang malalim na pagpapahintulut. "Naging makatulad ng isang kabuhayan ang aking pag-aalinlangan. Nakita ko ang iyong pakikipagpasa, ang iyong pagmamahal sa sarili at sa ibang tao, at ang iyong lakas na tumutugon sa mga kailangan ng pamilya." Nang magkaroon ng pagkakausap ang dalawang persona, may roon ng pagpapahintulut at pakikipagpasasalamat. Ang pamilya ay nakakapag-iwan ng isang malaking impakto sa paglilingkod at pagmamahal, na nagbigay ng kasiyahan at kapayapaan sa kalikasan.

lahat ng pagkakaibigan. May mga siklo at patupad ang isang tao, at ang spiral ay isang simpleng representasyon ng komplikadong natitirahan natin. **Ang pag-aari ng sarili ay isang lihim na di maipapahintuluta ng, ngunit ang pagpapahintuluta ng ay nakatago sa aming kapangyarihan para magpasa ng mga bagay na di-kita.** **Pa	ang ikaw ay may kontrol:** - **Piliin mo ang mga pagsasama na matutulan at makapagbigay ng positibong impakto sa iyong buhay.** - **Huwag kalimutan na ang pagpapahusay ay isang proses, at ang mga pulos ay maaari pang magbago.**	
## Sa Paglaban: Ang Pagtatawag sa Tulong Ang pagkakaibigan at pagpapasaya ay malalaking bagay sa pagpulang sa sarili. Ngunit, may mga panahon na nakakapag-indang sa paglutas ng isang makatuwiran na pagbabago. Sa mga kasong ito, ang "The Bust" ay isang pagsasala at pagtatangka upang lumaban sa naratif ng pagkakaibigan at pagpapasaya, at samantala, ayon sa kanyang mga propisya, maging mas malalaking tulong sa pagpulang. **Ang Pag-unlad:**	**Ang Dealer:** Nakakilala siya sa pagkakaibig ng mga pulis at agenciang pambansang sistemang anti-droga (The Dealer recognizes the police and the national drug enforcement system's arrival). Nagtatlong siya, nakakapag-alala kung ano ang mangyari sa kanya. (He freezes, worried about his next move.) **Ang Sistem (The System):** Nakikita nila na may nararapat na pagsusuri at pag-aayos (They observe that an investigation and intervention are necessary). Naghahangad siya ng kalipatan at oryentasyon sa lokasyon para	Habang nasa pag-iisa: Ang facilitador ay magtatagpuan ng bawat karakter sa isang pagkakataon. 'Dealer, ano ang inyo ninirahan ngayon?' 'User, ano ang inyo nararamdaman ngayon?' Tingnan lahat ng karakter.

1. **Pakiki-akto:** Umalis ka sa aming komfort zone at pakikipag-usap sa isang tanyag na naratif. Tuwing nakatagpo tayo ng "Bust," mag-isa tayo ang mag-aakto, walang halangan o pagsasala. 2. **Pagpapahayag:** Ipakita ang mga emosyon at isyu na nasa loob mo. Walang juan sa pag-iwan ng lahat upang makapag-usap ka sa tuwa, pakiramdam ng kaligayahan, o kahit ano pang nakakapag-indang emosyon. 3. **Pagpapahintulutang:** Hilingin sayo ng "Bust" na ipakita ang mga tulong at pagkakaibigan na nandito para sa iyo. Tanyag na mag-usap tungkol sa mga bagay na nakatutulong sa iyong pagpulang at kalusugan. 4. **Pagpapahintulutan ng Pagbabago:** Tumutugun ang "Bust" sa iyong pagtatangka. Iyon ay nagdudala ng mga solusyon at pagkakaibigan na maaari mong gamitin upang maging mas	magpapatulong sa indinidiyos na nakatago sa loob ng isang malalaking bayan (It requests backup and location details to assist the hidden user within a large city). **Ang Pag-uugali ng Usuario (User's Reaction):** Nakakapag-isya siya sa pagkakaibig, at nagsimula siyang lumalimut (He/she freezes in shock and starts to panic). Nagtatala siya sa kanyang mga pulong at nakikita ang mga pamilya at kaibigan na nasa loob ng isang malaking bulaklak ng paniniw (He/she recalls the people he/she loves, surrounded by a large bouquet of fear).	

malalaking tulong sa sarili mo. 5. **Pagpapakita ng Pagpapasaya:** Samantala, ang "Bust" ay nagdudala ng kasiyahan at ligaya. Tanyag na makikita ang pagbabago sa iyong pakiramdam		
## Ang Ibang Pagkakataon (Ang Tinataguri bilang "The Other Ending") **Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapahintuluta ng sa mga indi-pasa, nakalimutan, o naghahanap ng bagong simula sa pagkakaibigan at pagsisiklab.** **Sa halip na maging isang pasahon ng pagdududa at pag-aakuslon, ang "ibang pagkakataon" ay nagtataguyod ng mga indi-pasa upang: 1. **Mahanap ang kanilang sarili:** Ayusin sila para makipag-usap, maging nakatutulong at nakatutulong sa isang malubhang pagkakaibigan. 2. **Isamahin ang kanilang	Nang magkaroon ng isang taong nag-iisa na nagsalita ng tamang salita, umuulit ang lahat. Sa anumang puno sa mga scene (1, 2, o 3), ang kanyang pagdatong ay nagbago ng isang bagay lamang. Ang grupo ay mag-aaklat at tutuklasan ang pagbabago na ito.	**Pagkatapang: Pananalita Grupal - Ano ang Naging Natugunan? Ano ang Hindi Nagbago? Sa Anong Pagkakaibigan Maaaring Nagbago sa Insido? ** *Nang mag-usap ang mga pamumuno at mananayon ng komunitang nilang pinagmulan, nakita nila ang mga bagay na naging natugunan at hindi nagbago sa paglaya at pagpapulihin ng mga kaibigan nilang nasa pagsasama ng Recovery Kernel.* **Natugunan:** - **Ang pagtutuwing na maaari pangitong pagkakamali o pagkakalimot ay isang normal na parte ng pulihin.** - **Ang pakikipagusap at pagpapasok sa sarili ng mga kaibigan sa pagsasama ay nagbago at naging mas malalaking tulong sa pagtanggap ng mga kaisipan at emosyon.** - **Ang mga nakatitira sa pagsasama ay may mas malinang pag-iisip na maaari pang magpalit ng kanilang perspektiba at gawing buhay na mas positibo.** **Hindi Nagbago:** - **Ang pagpapahalaga sa sarili at ang pagtutuyon para sa pulihin ay patulad na naging kailangan, kahit gaun man ang mga kaibigan ay nakatagpo ng kanilang sarili.** - **Ang mga di-maayus na damdamin at pakiramdam ng kaligayahan o pakikipagkita sa buhay ay hindi makakapagbago ng kabuuan, pero ang pagtanggap at pagpapahintulutang sa isang malubhang pagkakamali ay mas madaling gawin kapag may pagsasama.** **Maaaring Nagbago sa Insido:** - **Ang mga kaibigan ay maaari pang magpalit ng kanilang pananaw at gawing mas matatag at

kalusugan:** Nakakapagpasa sila ng mga aral at pagpapahintuluta ng na makapag-alala sa kanilang pakiramdam at kasusay. 3. **Tugunanin ang kanilang mga kailangan:** Ayusin sila para maghanap ng tulong, hanggang sa pagkakaibigan at pagsisiklab ay naging mas malalaking bagay sa kanilang buhay. **Ang Recovery Kernel ay hindi lamang tungkol sa pagpapahintuluta ng, kundi rin sa pagtugunan sa mga indi-pasa upang makapagbago at makatagpo ng kasiyahan at kalusugan na tunay.**		mapagmalaki sa pagtanggap ng mga kaisipan na nakakapagpabigay ng malaking pakiramdam.** - **Maaari ring

****Notas ng Direktor: Pagpapatulong sa Paglalakbay ng Bust sa Halos Lahat ng Kasusang Pananagut****

Sa pag-iwan ng aking mga matutuwang, ang Recovery Kernel ay isang makapangyarihan at makabanggit na kerama sa pagpapahintulutang sa mga individuong naghahanap ng pagbago. Samantala, ang paglalakbay ng bust (na nagtatag sa konteksto ng pananagut) ay isang krimen na malalaking bagay na maaari pang maging mahirap na pagkakamali, lalo na kung wala kang tamang panduan.

Ang aking mga nota sa paglakbay ng bust ay nakatutunang sa mga puno ng aming kerama para sa isang malikot at malubhang paglalakbay:

1. **Pagpapaunlad ng Kaalaman: Dahil ang konteksto ng pananagut ay nagsasaprad sa mga mahusay na manunuri, ang pagpapahintulutang ay dapat na may solido at komprehensibong kaalaman. Uunahin ang pag-aaral at pagtatawanan ng mga konsepto at terminologia na nakatago sa pananagut.**

2. **Pagpapatulong sa Pagpili ng Naloxone: Ang naloxone, isang antaburol para sa odyas, ay karaniwang inihahain sa paglalakbay ng bust. Ako'y nagpapasugpo na ang mga pagsusuri at pagtatawanan nito ay malapit na nakatago sa aming mga serye ng pagpapatulong.**

3. **Pag-alala sa Kalusugan at Kapayapaan: Ang pananagut ay dapat na may kakaibang tonalidad, na nagtatag sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng pagmamahal sa sarili at sa ibang tao. Ako'y nagdudala ng mga teknikal na impormasyon para sa pagpapatulong, ngunit ang kalusugan at kapayapaan ay maling**

- Ikaw ang direktor, ngunit hindi ikaw nang nakatago sa pamumuno. Tuloy-tuloy ka sa labas ng pulubong naririnig mo para makita ang buong kuwad ng mga nasa loob.
- "UMUHAKSAKA sa pag-aalok ng 'FREEZE' sa anumang panahon na nakikita mo na may nangyari na talaga ang kaligayahan at hindi lamang 'ang hininga'. Tanungin: 'Nananatili ka ba sa karakter, o talaga bang nandito ka sa pag-iisa?' Ang tao ay magpapasagot.
- "Ako'y nandito" ay nag-iintindihin ng pagstop sa pagtatakda, paglawak ng protokol para sa pagtingin sa sarili, at pagbalik sa kuarto. Ang pagtatakda ay mananatili sa halip, o hindi. Ang kalusugan at kabayagang pagsasama ang unang prioridad.
- Ang rol ng "Dealer" ay kadalasan na nagpapasaya sa mga tao na hindi nakapag-aral na maging malaking karakter. Subukan ang makapagbigay ng malaking pakiramdam. Ang Dealer ay dapat na malalak at karaniwang takot-indukin. Ang pagkaka-bust ay mas effective kapag ang Dealer ay talaga nang takot-indukin.
- Ang pagbago ng rol ay pinakapangang mga minuto. Huwag mong i-skip. Samantala ang panahon na si isang pang-alaga ay lumalakad bilang dealer ay karaniwang ang mga pagsasama sa pag-iintindihin para primera beses ang natitirang interaksyon nila.
- ## Ang Ikatlong Escena: Ang Ibang Pagkakaibigan

  Sa huling pagtatapos ng kanilang pag-ikot sa isang malalim na pag-unlad, nakita nila ang isang ibang pagsisilbi para sa kanilang pagbago. Hindi ito isang madaling na daan, pero ang mga kaibigan ay naging masaya at matapang sa pagtatakay sa bagong pelikula ng kanilang buhay.

  Ang Pag-unlad:

  1. **Aking Pagsisilbi:** Bago pa man mag-start ang araw, si [Name] ay nagpapatuloy sa kanyang mga terapi at nagsasama sa grupong magkakasama sa kanilang pagpapahintulutang.
  2. **Bantayan at Pagtutulungan:** Nakatagpo sila ng mga bagong kaibigan na may similiang pagsubukan, na nagbagi-bagi ng mga kabagay at pagkainin sa isang aman at makapahusay na ambansya.
  3. **Nagsimula ang Pagbabago:** Sa pagkakaibigang ito, nakatuklasan nila na ang pagpapahintulutang ay hindi lamang isang prosesong puno ng mga

salita, sino ang magpapatulong sa iyong kaluluwa. Nakatuklasan nila na ang pagbabago ay isang malaking pagsisilbi na nakatagpo sa kanilang di-pakikipag-alala at pagpapahintulutang.
4. **Ang Ibang Pagkakaibigan:** Samantala, si [Name] at ang grupo ay nagpasya na lumakad sa isang bagong direksyon, nagsisimula sa pagtatakay ng mga bagong kabuuan at pagpapahintulutang na hindi lamang nakatago sa kanilang buhay, sino ang nakatagpo sa kanilang di-pakikipag-alala.

4.3: Pagpapatulong sa Pagbago ng Kalusugan na Mahuhusay

Ang pagpapahintulutang sa pagbago ng kalusugan ay isang makatuwiran at mapagbago ng buhay na proses na nagtataas sa kasapahan at pagpapahalaga sa sarili. Para maging mas nakatwiran at mas maaari kang magpasa, subalin ang mga bagay na ito:

- **Identifica ang iyong mga katangahang pagsisiklab. Anong mga bagay o situasyong nagdudulot ng malalim na pakiramdam at narresta sa iyo? Paano ito nakatuturo sa iyong pagpapasya at pagpapaunlad?**
- **Pumunta sa isang makatuwiran at mapagbigay ng pagkakasilaya na pamamagitan. Ang mga kaibigan at pamilya ay magagandang tulong, pero ang isang profesional na terapista o konsyeler ay makakapagbigay ng mas nakatuwiran at maaari pang pananaw sa iyong kalusugan.**
- **Isalangyas ang mga bagay na nagtataas sa iyong pakiramdam. Naisipan mo bang may mga hobi o aktividadang makakapagpapasaya at makakapagbigay ng kapayapaan sa iyo? Ang paglalaan sa sarili ay isang pangkalusugan na dapat nating palaging ipinagmamalaki.**
- **Pumunta sa isang pulisya o ospital. Kung ang pakiramdam mo ay nakakapagpapasama at hindi mo makakuha ng kaligayahan, at maganda pang magpasa sa isang profesional para sa pag-aalok ng tulong na may kailangan.**

Ang Debrief

Ang "debrief" ay isang proses na nagpapatulong sa mga nakatira sa malubhang pagkakaalam o traumang makabigat na epekto ng isang nakakapag-damdamin na pakikialaman. Ang debriefing ay isang pangkalusugan na inihahai upang:

1. **Iwasan ang mga negatibong sentimento at reaksyon:** Tulungan ang individuo na makipag-usap at manatili sa kanyang emosyonal na kaligayahan.
2. **Pakikita ang pagpapahintulutang at pagpapakilala:** Ayusin ang mga di-norming isyu at pakikiisa ng mga sinaunang reaksyon.

3. **Mabuhay ang resiliencia at pagpapalagay: Gabayin ang individuo na malikhaan at puli ang kanyang kapangyarihan upang bumalik sa normal na buhay.**
4. **Preven sa pagkakaalam na madaling maging malubhang: Ipakita ang mga strateji at takbo para sa pagpapalagay at pagsisikap.**

Ang debriefing ay maaari na gawin sa isang grupong setting o habang ikaw ay nasa isang isang-bantay na ambansya. Ang malingas na komunikasyon, pagtuturo at pagpapakita ng pagpapahintulutang ay mga klé yun ng isang efektibo na debriefing.

Nang lumalaw ang aking pananaw, ako'y nagbaka sa pag-iisa at nakabalik sa aking tunay na sarili.

Ito ay isang magsasaklahan na proses, na naghahangad upang makipag-usap sa aking mga damdamin at makatwiran sa aking mga pag-aari.

Nang magkaisa ang aking mga puso at isip, ako'y nakakita ng kapayapaan sa isang malaking pagbabago.

****Facilitador:** [Beat.] Umalok ka sa iyong karakter. Tuloy-tuloy na gawin, paglipat ng mga kamay at pabahin ang mga barmo mo.**
[[Lahat ay nag-aayon.]]
****Facilitador:** Ngayon, maging mga makapag-angat sa isang ciriklo. At sabihin ang pangalan niyo. Ang pangalan niyo na walang ibang salita. Langka ang iyong pangalan.**
[Umakat sa loob ng daigdig. Bawat pulang nagsasabi ng kanilang pangalan.]
Facilitador: Ikaw ay mag-aari ng kapangyarihan sa buhay mo ngayon, at nakapag-control ka nito sa ilang oras. Walang karaniwang bagay ang ito.

Nagdebrief: Tanong at Sagot sa Iyong Panahon

Ang pagdebrief ay isang malaking bagay upang matutunan mo ang mga aral mo at maging masaya at maligaya sa iyong paglilingkuran. Kinakailangan mong maging maingat at makipag-usap sa tuot na panahon para makapagdebrief nang efektibo.

Naho'n, ito ang mga tanong na dapat mong isipin at sagot:

1. **Ano ang pinakamalaking halaga na nakatanggap mo sa paglilingkuran mo? (Anong napakapag-motiva at napakapahinga sa iyong paglalakbay?)**

2. **May mga bagay pa ba na kinakahanin mo para maging masaya at maligaya? (May mga bakanteng pagkakaibigan o pagkainis na hindi pa niniisipan mo na solusyon?)**
3. **Ano ang pinakamalaking tuwalang nakatagpo mo sa iyong paglilingkuran? (Anong napakapahina at nakakapag-damdamin ng kaligayahan o kalmado?)**
4. **Sino ang mga taong na nagpapatulong sa iyong paglilingkuran? Anong nakatanggap mo sa kanilang pagtulong? (May mga pagsasaka o pagsusuport na nandito para sa iyo? Paano sila ay nagbigay ng kapayapaan at pakikipag-usap?)**
5. **Minsan, anong oras o situasyong nakakapagpabigay sa iyong mga naratif? (May panahon na nagsisimula ang iyong pag-iintindihan o pagpapasya? Anong nangyari sa iyo noon?)**
6. **Ano ang mga aral na natutunan mo sa iyong paglilingkuran na gusto mong ipakilala? (May mga kabuuan o pagkakaibigan na gusto mong ibagay sa ibang tao?)**
7. **Minsan, anong oras na nakikita mo ang napakah

- "Anong rolang pinakamasahang gamit? Anong pinakamalaking? Ano ang ito ay sinasabi sa iyo?"
- "May nakita mo bang panahon sa pagsusuri na nagpakita ng katotohanan? Ano ito?"
- Ang dalaw (dealer) ay nabalitaan. Naloon siya sa polis at natutong pagsasalamat sa kanilang pagtugunan.
- Ang isang tatay na nagsalita ng tamang salita — sino ang taong iyon sa iyong buhay na naging katuwiran? Kung wala naman, sino ang puwedeng maging ganon?
- "Ano ang iyong sabihin sa karakter na ikaw ay nagsimula, kung makapagbalik ka? "

 # Modulo 5: Pagpapahintulutang Panlapi

Ang pagpapahintulutang panlapi ay isang pangkalusugan na proses na nagtatawayan ng mga individuong naghahanap ng pagbabago at pagkatatag sa kanilang kalusugan. Ang Recovery Kernel, ang isang komprehensibong keramae para sa pagpapahintulutang, ay magpapatulong sa iyo sa pagtugunan sa mga hangarin ng pagbago at pagkatatag.

Bagong Simula:

1. **Pahintulutan ang Sarili: Inirerekomenda na matugunan ang sarili nang pantay na pananaw at pagpapahintulutang para sa pagbabago. Ang pagmamahal sa sarili ay isang pangkalusugan na pagsisikap na maging makatwiran at mapagpasigla sa pagtugunan sa mga kailangan ng kalusugan.**

2. **Tukuyin ang Mga Dahon: Identifikahin at tukuyin ang mga dahon ng isang malubhang patikim o pagkakamali na nagsasapag-sa-kayo. Ang pagtatanong sa sarili, "Ano ang nagsasapag-sa-aking kalusugan?" ay magpapatulong sa iyo sa pagpapahintulutang ng mga solusyon.**

3. **Pumuna sa Pagbabago: Lumagpas sa mga malubhang patikim at pagkakamali na ito'y isang proses. Umalis sa mga di-papatunayan na pagsisikap at pagpapahintulutang, at maging makatuwiran sa pagtugunan sa mga bagong pagkakasunod.**

4. **Magpasa ng Pagkakamali: Ang pagpapahintulutang ay hindi magkaka-sila kung wala pang pasasalamat. Inirerekomenda na lumingon sa mga nakapag-aakro sa buhay at magpakita ng pasasalamat para sa mga positibong epekto. Ang pagpapahintulutang ay isang interakt**

Ang Paglayaang Pagdudalhan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nagtutugon sa pagpapahintulutang ng pagbago at pagbabalik sa loob ng isang makatuwiran na pamumuhay.

Ikaw, bilang isang pagsusuport at kompanyo, ay nakatagpo ng mga hininga ng mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbago. Ang mga ito ay magkakasama sa iyong paglalakbay para sa kabuuan at kalusugan.

Naging pandamaan ang Recovery Kernel na:

1. **Maging makatuwiran:** Tuwing nakikita ang mga

kailangan ng pagpapahintulutang, patunayanin ang kanilang kapayapaan at katwiran.

2. **Magsalita at Magkaisa: Pagkatapos ng pag-usapan at pagtatanong, maging makatuwiran sa mga kailangan at pangangailangan ng baka.**

3. **Magpapatuloy sa Pagbabago: Iyong pagsasama ang kanilang paglalakbay sa pagbabago, magbigay ng suport at pagkainis, at maging makatuwiran sa mga bagay na nakakapagpapalagay ng kabuuan.**

4. **Maging Pag-aari: Iyong pagtanggap ng kapayapaan at kalusugan ng baka, at ang kanilang pagpapaunlad sa kanya-kanyang ritmo.**

5. **Maging Resiliente: Tumutugon sa mga pagkubkob at pagbabago sa buhay, at magbigay ng pagkainis para sa mga bagay na hindi makakapagpapalagay ng kabuuan.**

****Mabuti na alam mo na ang Recovery Kernel ay isang proseso, at walang isang rihio o solusyon na maggarantiya ng pagbabago. Ang pagsuport at kompanyahan ay nagkakasama sa lahat ng paglalakbay.****

Ang tunay na pagbango ay nakatagpo sa mga pamumuno ng samahang pagsasama sa publiko. Itong nagdudala ng mga kalusugan at kaligayahan na nagsisimula sa pagpapasaya sa ibang tao, at sa pagtutuyon ng sarili.

Nakatutunayan ito sa:

*1. **Pagbagi ng Pagkakaibigan:** Mga pulong na nagbibigay ng suport at komprasyon sa isa't isa, bukod pa sa sariling pagpapasaya.*
*2. **Pakikipagkapagkaisa:** Mga aktibidad at diskusyon na nagpapatulong sa pag-unlad at pagpapahintulutang sa mga makakapagbago.*
*3. **Pagpapalagay ng Kaligayahan:** Ang pagbagi ng mga nakasalihan at kabuhayan ay nagdudala ng masaya at pakiramdam ng kaligayahan sa buong pulong.*
*4. **Pagsisilbi sa Isang Tao'y Pagbago:** Nakatutlong sa isa't isa na maging makatwiran at makasuport, lalo na sa mga nakararapat sa pagbabago.*

"Bakit ito ay palaging ang posang napapag-alala"

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan para sa pagpapulihon at pagbabayad ng kapayapaan sa komuniteng nasa kalipayan ng pagkakaibigan. Ang mga modulo at panduan sa keramahan na ito ay nakasunod-sunod, subalit ang "Why This Must Always Come Last" ay isang krimal na pagsasagot sa pagtatawagan para sa tulong.

Ang aking pag-iisip ay: sa panahon ng kailangan at krisis, ang mga indibidwal ay karaniwang magdududa at mapapadala sa kanilang sarili. Ang pagkakaibigan at pagpapalagay ay napapahintulutang makipag-usap at makatwiran. Ngunit kung may mga di-saya na nararamdaman, pag-aakusas, o kalamidad na nagsisimula sa pagkakaibigan, ang tulong ay hindi magpapatuloy.

Ang "posang napapag-alala" (this must always come last) ay nagtuturang maging malinaw at maaaring makipag-usap ang mga di-saya na emosyon at isyu. Bago maging makatwiran at makapagpaliwanag, kailangan nating matugunan ang mga nararamdaman natin. Ang pagpapalagay at pagkakaibigan ay nagtutulong sa paghahanap ng solusyon at pagbabalik sa kaligayahan.

Sa keramahan ng Recovery Kernel, ang "last" na posang ito ay hindi mag-aakusas ng pagwasan o pagkatulad ng mga di-saya na nararamdaman. Nakakapagbigay ng kabuuan at makatwiran na pamamagitan ng pagtatawagan sa tulong, pagpapaliwanag, at pagpapahintulutang maging malinaw ang isyu.

Nang nakapagpasya tayo ng naging kasaklan, stigma, kapangyarihan, pagbago ng rol at ang "bust," ang limbik na sistemang natin ay nagpapatuloy na may isang tiyak na direksyon. Ang katawan natin ay naghahangad ng isang komposisyon na magbigay ng kapayapaan sa mga nakapagkaisa ng mga emosyonal na reaksyon namin. Hindi kami nagdududa na ang naging pagsubok ay may isang tuwa, pero ang ating sistema ng nervoso ay may kailangan ng isang tamang pagtuturuan upang makapagpasasimula uli tayo sa normal na estado.

Ang pagkakaibigan at pagpapahintulutulot sa limbik na sistemang natin ay isang krimal na prosesong kinakailangan para sa kalusugan ng aking katuwiran. Hindi maaari nating i-end ang ito nang walang malinaw na pagkakaibigan at pagpapahintulutulot sa ating mga emosyonal na responso. Ang nervoso sistemang natin ay may kailangan ng isang "completion arc" upang makapagpasya at lumingon sa tamang direksyon, hindi para sa resolusyon o malinaw na aking final, kung ano man ang nakatira sa aming mga damdamin.

Ang Paglilingkuran sa Pananagutang Nakatutulong ay hindi lamang isang pagpapasaya ng pagkakaheal. Iniikot ang mga malalaking, konkretong pag-aakro na nagdudala ng pagbabago sa buhay—ang mga fisikal na bagay na nagsasapag-alok ng pagbabalik sa loob ng araw. Nakatutulong sa pamamagitan

ng pambansang pagpapasya, dahil ang katawan ay natututo sa paggawing mga kahusayan. Ang paglilingkuran nito sa isang liwanag na nasa maraming ibonang nagdudala ng kakaibang makakapagbago ng impakto ng gawing ito.

Facilitador: Sa huling pagkakataon natin ngayon, magpakita tayo sa mga tao 'yung ano ang tatakda natin. Hindi anong pinag-usapan, sino ang nakikita natin na ginagawa. Isang gawa. Talaga at konkret.

Facilitador: Pikit mo ng isang bagay na ginagaw mo - o nakakapagsisaya mong gawin - na siya ay pagpapulong sa pagbago. Hindi isang target, kundi isang gawa. Isang halaga na maaari mong amuyin at ipinagpatuloy natin ngayon bilang isang banyag ng karapatan sa kaluluwa.

[Bigay 60 sekundong oras para mag-isip ang mga tatay at mamahin.]

****Facilitador:** Mag-iisa tayo sa kalikasan at magpakita ng isang bagay sa aming mga kaibigan, walang pagsasalinungin. Gusto nating malaman ang iyong napakilala na halaga. Pagkatapos, makahiwag kayo sa isa't isa upang sabihin ano ito.**

(Let's circle around the room and each of us will show something to our friends here, without explaining first. Let's just do it. Then, we'll take turns telling what it is afterward.)

****Mga Paglilingkuran sa Pagpapahinga — Ibagay Kung ang Grupong May Kailangang Pagsasabi****

- **Umapoy sa Pagmamahal sa Sarili: "Nananatili ako sa pagmamahal sa sarili ko, at nakikita ko ang kasiyahan at kaligayahan na mayroon aking buhay. Ako'y maaaring maging makabangon at malalaking bagay sa aking mga lihim at damdamin."**

- **Pagsasama at Pagpapatawa: "Nananatili ako sa pagpapatawa at pagsasama nang mayroong kaibigan. Nakikita ko ang kapayapaan at kaligayahan na nakatago sa mga tawag ng kasamahan at pagtuwus-tuwasan."**

- **Pagpapakilala ng Mga Talino: "Ako'y nanananatili sa pagpapakilala at pagpapuri sa mga talino ko. Nakikita ko ang kapangyarihan at kaligayahan na ako'y may mga kabisaan at makasalamat na nakapagbigay-pagsasaya sa ibang tao."**

- **Pagsisilbi sa Ibang Tao: "Nananatili ako sa paglilingkuran sa ibang tao. Nakikita ko ang kasiyahan at pagpapahinga na naging tulong ako sa kapakanan at kalusugan ng iba."**

- **Pagpapakilala ng Mga Damdamin: "Ako'y nakikipag-alala at nananatili sa pagpapakilala ng aking mga damdamin. Nakikita ko ang kapayapaan na ako'y maaaring makipag-usap at makipag-tuwas sa aking emosyon."**

- **Pagsisimula ng Bagong Pagkakaibigan: "Nananatili ako sa pagpapaunlad ng bagong pagkakaibigan. Nakikita ko ang kasiyahan at pagpapahinga na nakakapagbigay-lihim at makasalamat sa mga bagong pagsasama."**

"Ito ay ako'y inihidrat. Araw-araw. Parang malalim na salita, pero ito ay ang aking pagpapasaya sa sarili. Noong panahon pa, hindi ko ginagawa ito."

"Ito ako nagmamaking ng kama ko. Hindi ko na ginagawa ang kama ko matatagpuan ng tatlong taon. Nag-iisa na ako sa pagpapasensya nito ngayon."

"Nakakain ako ng methylfolate ko. Hindi ko naman lahat pa komprehensyano. Pero ginagawa ko na."

"Bawat umaga. 20 minutong paglalakad. Hindi ako nagdudala ng anumang halaga. Laging lakad lang ako."

"Ako'y nag-aalok sa aking sisang mga Martes. Hindi ko siya nakikita o nagsalita sa kanya sa dalawang taon. Nag-aalok ako sa kanya ngayon."

"Nasa pag-iisa ko ang kailangan at aking mga palakay na bukas sa aking pantay na posisyon: 'Tatlong minutong nagsisimula ako na magdilaro, habang aking mga kamay ay nasa aking patay na pangyarihan. Nakapagpasya ito. Ako'y nagdilaro sa kanya.' "

"Araw-araw, nakakapag-alala ako sa isang bagay na ginagawa ko nang maaari. Hinihintay ko ang gabi para aking ipaliwanag ito. Hindi isang lista, kundi isang bagay na isa."

"Ako'y kumakain ng pagkain sa umaga ngayon. Araw-araw. 'Yun lang. 'Yan ay ang aking pulis sa aking pagbago nang hinihimok ngayon."

[Apos ang lahat ay nagpapatunay ng kanilang pag-aakro:]

Facilitador: Anong nakatagpuan natin ngayon sa kalikasan na ito? Lahat ng tao sa loob ng kwarto ay nagpakita sa amin ng isang malinaw na bagay. Hindi isang planong napapansin o target na inaasahang makasama. Nakakapag-ibigay ng karapatang nakikita natin ngayon.

Ito ang anunsyo ng pagbango. Nakakita ka na ito.

Kami ay nagbantay at tutupin ang mga proceso natin katulad ng palaging ginanap natin.

FAKULTA: Ang biologi ay maaari nang makapag-bigay ng pag-iintindihan.
Laat: Nakakapag-tulong ang biolohiya na ito sa pag-unlad ng pag-aaklas natin.
Ang pataw ay maaari pang magbago.
Laat: Ang pataw ay maaari na magbago.
Ang paglalaran ay talaga at ang layo nito ay may kakaibang katwiran.
Laat: Ang pagtatagurad ng pagkakaibigan ay karaniwang at may nakakapagpapasaya sa kanya.
Laat: Ako'y lalawag sa inyo.

Apendiks

Ang Appendix ay nagtatagay sa mga nakalaan sa pagsusuri at pagpapahintulutang panlapi ng Recovery Kernel. Itong nagbibigay-daan ng mas malalim na pag-iisip at pag-aaral tungkol sa mga konsepto, teknikal na detalye at praktis na implementasyon ng kerne.

1. **Mga Prinsipyo at Konsepto**

* **Komunidad-Pabasa:** Ang Recovery Kernel ay nagpapatulong sa pagkakaibigat at pagtutuwing sa komunitang na naghahangad ng pagbago.

* **Katarungan at Kalusugan:** Ang mga proses at gabay ay nakasunod-sunod sa kaalaman, respeto at pagpapagutang para sa lahat ng sumuportahan.

* **Pagsisikap at Pagtugunan:** Nakakapagpapatulong ang kerne sa indibidwal na pagsisikap at pagtugunan sa kanilang mga kabuuan, limit, at mga kailangan.

2. **Teknikal Na Detalye**

Ito ay maglalaman ng mga detalye tungkol sa oryentasyon, pagpapaunlad at paggamit ng mga alat at teknolohgia na inihahandog ng Recovery Kernel.

3. **Praktis Na Implementasyon**

* **Pagpapatakbo:** Ang mga modulong nakalaan sa kerne ay maaari pang maging basa sa mga konteksto at nekso na nangangailangan ang komunidad.

* **Pag-usap at Pagtutuwing:** Nakakapagbigay ng mga espesyal na aral at gabay para sa mga facilitador at sumuportahan.

* **Pagsisikap sa Pagbago:** Ayusin ang mga prosesong nakalaan upang makapagpadala ng mga epekto ng positibong pagbabago.

Programas ng Sesyon ng Psikodrama

Pagpapaunlad ng Pagsusuri (1 oras)
- Pag-intro sa mga nakatutulong at facilitador: pagpapahayag ng propesya at pagtatanon ng mga tiyak na pamamagitan.
- Pag-set ng serye ng narrelatib na situasyong may kinalaman sa mga isyu ng pagsusuri at pagsisikap.
- Interaksyon at simula ng rol para sa pagpapahayag at pagtatakda sa mga emosyonal na katapusan.

Pagpapakita at Pagpapuri (1 oras)
- Presentasyon ng mga narrelatib na eksperyensya at

pagkakaibigan sa pagsusuri.
- Pagpapaunlad ng pagpapuri at pagpapahayag ng kasiyahan at kaligayahan.
- Grupong diskusyon: pagtuturo at pagpapakita ng mga aral na nakamit sa sesyon.

Pagpapatao at Pagbabago (1 oras)
- Pag-explore ng mga bagong rol at perspektiba sa pagsusuri.
- Simula ng kreatibong narrelatib upang makapagbigay ng solusyon sa mga isyu.
- Pag-assess at pagpapaunlad ng mga bagong stratejiya para sa pagsisikap at pagbabago.

Pagpapahintulutulad at Pagpapakita (1 oras)
- Pag-reflect sa mga nakatutulong: mga aral, pagkakaibigan, at pagbabago.
- Pagpapaunlad ng pagpapahintulutulad sa pagsusuri at pagtatakda sa mga matatag na kaayusan.
- Pagpapakita ng mga nakamit na kalinang ang sesyon ay nagkakahalaga at nakapagbigay ng pananagutan.

90 minuto ang natutunay na lakas ng buong pagbabago at pagbango sa sarili. Sa oras na ito, makakapag-isip ka nang mas malalim tungkol sa iyong mga nakaraang pagkakamit at magpapatuloy ka sa pagpapahintulutang na maging mas malalaking katuwiran at kaligayahan.

Ito ay isang panahon para:

*- **Refleksyon:** Tanyag na minanalin ang mga nangyari at makapag-isip ka ng mga aral na nakamutla sa iyong paglaya at pagpapakilala sa sarili.*
*- **Pagpapahintulutang:** Humigit-humigit pa ring maging mapagbigay ng kapasityang pagsusuport sa sarili at sa ibang tao, na nagpapatuloy sa iyong pagbabago at pagbago.*
*- **Pagpapakilala:** Makikita mo ang iyong nakatutunang katuwiran at magkakasama, at makapagpasya na ang pagbabago ay posibleng kumitka sa iyong buhay.*

Sa 90 minuto na ito, ang iyong aking sarili ay magpapaunlad at magpapahintulutang sa iyo na maging mas malaking katuwiran at kaligayahan.

## Recovery Kernel: Pagpapaunlad sa Kalusugan (Ang Panahon	**## Recovery Kernel: Pagpapahintuluta ng Komunidad para sa Pagbango**	**Ang nangyari ay isang prosesong nais panguluhan at pagpapahintulutang para sa mga nakatira sa tamem na narapat na humusay at maging malalaking tulad ng kanilang sarili. Itong "Recovery Kernel" ay**

para magpabago)

1. **Pahintulutang Pananagutan:** Nakatira ka ba sa isang panahong na parang hindi mo matugunan? Ang mga pagkakaibigan, ang kabuuan ng sarili, at ang mga dahon ng pasyon ay magkakapares sa iyo? Ang Recovery Kernel ay nagtatangka na makapagbigay ng solusyon.

2. **Pahintulutang Pag-iisa:** Alam mo bang ang panahon ay isang pangkalusugan na dapat nating pag-alala? Hindi lamang ang mga araw at gabing na nakatira sa ating buhay, kundi ang lahat ng mga nangyari sa aming kalusugan at kalikasan.

3. **Pahintulutang Pagtatanim:** Subalit, pag-iisa ay hindi lamang para sa pananagutan. Siya rin ay para sa pagtatanim. Sa pagpapaunlad, ang mga bagay ng Sarili

Fase 1: Pag-iinitio at Pagpapahusay

1. **Pag-set na Positibong Mindset:**
   - Umalok sa isang posítivo at makapangyarihan na pananaw sa buhay.
   - Umiyog na makilahok sa pag-iisip ng mga bagay na nagtutulong sa pagpapasaya at kaligayahan.

2. **Pag-identifica ng Mga Sariling Katapusan:**
   - Tulad ng [Naloxone], subalin ang mga aral at pangaralan na nakatagpo mo sa iyong paglalakbay.
   - Humintas ang mga di-kailangang pakiramdam at minanatili lamang sa posítibong mga isyu at solusyon.

3. **Pag-unlad ng Pagpapahintulutang:**
   - Sumama sa komuniteng naghahanap ng pagbango at pagpapahintulutan.
   - Tuwing may kailangan, magpasok sa pag-iisip at pagtatanghal ng mga bagay na nagbibigay ng kapayapaan at kaligayahan.

isang komuniteng-pagsusuri at pagsasapaan na nagtatangka pangalagaan at ipinagmamalaki ang mga indibidwal na nakatira sa tamem.

Ang kerne ng pagbago ay naghahawak sa mga pamamagitan at kaalaman na makakapagbigay ng kapayapaan at katarungan sa mga nararapat. Itong nagpapatulong sa mga indibidwal na:

1. **Mahanap ang kahusayan:** Nakakapag-identifica at pagpapahintulutang sa mga nakatira sa tamem na maging mas malalaking tulad ng kanilang sarili, nagsasama at makatwiran.
2. **Pagsusuri at pagsasanay:** Inihahai at ipinagmamalaki ang mga kaalaman at pagkakasunod-sunod na nakakapagbigay ng kapayapaan sa tamem.
3. **Pagpapasaya at pagbabago:** Nagtatangka sa pagbabago at pagpapasaya, nagsasama sa mga indibidwal na humuhusay at maging malalaking tulad ng kanilang sarili.
4. **Pagsusuport at pagsasanay:** Nakakapagbigay ng suporta at kaalaman sa mga nararapat, nagsasama sa kanilang paglalakbay.

na kinakailangan natin ay ang pagpapasaya, ang pagpapalagay, at ang pagpapahusay sa aming sarili.

4. **Pagsisiklab sa Panahon:** Ang Recovery Kernel ay isang kerama ng mga modulo at pagsusuri na may tiyak na pagtutuwin na magbigay ng kaayusan at pag-iisa sa iyong kalusugan. Nakatira ito sa lahat ng aspekto ng ikaw, mula sa mga kailangan ng buhay hanggang sa mga pagkakaibigan at pagsasama.

5. **Pahintulutang Pagbago:** Samantala, ang panahon ay isang makatwiran na bagay. Hindi ito para sa lahat, subalit kung ikaw'y naghahanap ng pagbago at pagsisiklab, ang Recovery Kernel ay magpapaunlad sa iyong paglilingkuran at pagpapahusay sa kalusugan.

4. **Pag-usap at Pagtuturo:**
   - Umalok sa di-judgmental at makulit na pag-usap.
   - Tuwing may kailangan, mag-share ng mga aral at pakiramdam sa isang aman at suportado na ambian.

5. **Pag-iintindihin ang Sarili:**
   - Nakakapagpapasya sa sarili na ang pagbabago ay posíbilat at may kakaibang ritmo.
   - Maging makabagay at maaaring maging pagsasala sa paglalakbay na ito.

6. **Pahintulutang Pag-alala: Hindi ka dapat mag-alala kung anong napapansin mo o nararam**		
0:00–0:10 (Isang minuto at dalawing sekundong)	**Ang Pagsasalamat sa Pagpapulong at Pagbabago** Sa pagkakaibigay ng kalusugan at kalikasan natin, may mga panahon na nakakapag-iwan ng damdamin ng pag-aakro at pag-iisip. Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibo at makasuport ng pamamagitan na napapayag na tulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapulong at pagbabago. Nakatutulong ito sa mga bagay na nakakapagpasa ng kasiyahan, pakikipag-usap, at pagpapahintulutang maging malalaking at makatwiran na sarili. Ang pagkakaibigan at pagtutuwang ay pagsasalaan sa paglalakbay natin habang nakakapag-iwan ng kabuuan at pag-aakro. Ang *Recovery Kernel* ay magpapahintulutang makipag-usap, maging makatwiran, at maging malalaking tulong sa sarili at sa ibang tao.	# Ang Recovery Kernel: Isang Paglalakbay sa Pagpapulihin **Pag-usap natin tungkol sa tubig at pagbuhay.** Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong keramahan na nagtutugon sa mga bisita sa paglalakbay nila patungo sa pagpapulihin. Ang aming pagkakaibigan ngayon ay magpapatuloy sa isang makatuwiran at mapagpasigla na pag-usap tungkol sa mga kahilingan at takdang pananaw natin sa pagpulihin. Ang aking propesya ngayon ay magbigay ng pagkakaunahin at kapayapaan sa iyong kalikasan, para makapag-isa at makapagpasa-sa-loob ng mga aral at kapangyarihan na kailangan para sa iyong pagbabago at pagpapulihin.

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtatangka sa pagpapaunlad ng mga puli at pagbabalik sa pagkainat sa samantala ng kalusugan mental at narativo. Itong nagbibigay pagsuport sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintuluta ng at pagpapakilala sa sarili.	**Pagpapasaya ng Pagkatugunan** Ang pagpapasaya ng pagkatugunan ay isang pangkalusugan na ritual na nagpapatulong sa mga nakatugunan sa naratif ng kanilang pagkakapagpalatan daan at pagpapahintulutulot sa pagbabago. Itong ritwal ay may kakaibang kapayapaan at kaligayahan na nagbibigay ng matatag na pagsisikap upang makipagpasya at makatwiran sa sarili. Ang mga pulong natin sa pagkatugunan ay malalaking bagay, at ang ritual na ito ay isang paraan upang humingi ng tulong, pagpapasaya, at pagkatagpuan. Sa pamamagitan ng mga simula at pagpapahintulutulot na ito, nakakapagbigay ng pakinabang at kapayapaan sa isip at kaluluwa. **Ang Ritwal:** 1. **Pagsisikap at Pagpapasaya:** - Humigit-humigit na oras naging kasintahan ko ang pagkatugunan, at nakatuklas na ang aking mga naratif ay may mga kabaligtaran at mga	**Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakas ng pagpapaunlad.** **Siya'y isang makatwiran at direkta na sistemang pagsusuport sa pagpapahintulutang upang maging malaki at makatwiran ang paglalakbay sa pagpapaunlad.** **Ang mga "thrills" o pagpapasaya na nakatagpo sa paglaku-lakad nito ay ang pagkakaibigan, ang pagtutuwang, at ang pagmamahala sa sarili.** **Ang mga modulong ito ay nagtataka sa paglilingkod sa isang mapagbago at makatwiran na pagsusuport para sa mga nakatagpo sa kasungkatan at naghahanap ng pagpapahintulutang sa pagpapaunlad.**

	pagsisikap. Ako'y humihingi ng tulong upang makipagpasya at makatwiran sa sarili. 2. **Paghahanda:** - Lumusot sa isang malinaw na lokas, subalit may kakaibang kaligayahan at kapayapaan. - Umalis ang lahat ng mga balakid at pagkakaalala, at maging nakatuon sa aking mga naratif at emosyon. 3. **Simula:** - "Sa halip na makisimula sa bagong araw, ako'y humihingi ng tulong at pagpapasaya. Ako'y naghahangad ng kaligayahan at kapayapaan para sa aking kaluluwa." 4. **Pagpapahintulutulot:** - "Hinihimok ko ang lahat ng mga naratif at emosyon na nakatugunan sa	
Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na nagtatangka na tulongin ang mga individuo sa kanilang pagsisilbi sa sarili at pagbabalik sa samu. Ang kerneleyon ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone" at ang "Blueprint." 1. **Naloxone:** Ito ay isang	# Modulo 1 - Ritual ng Obserbasyon ## Mula sa Pag-iintindihan sa Sarili at ang Pananagutang Pagsisikap Ang Ritual ng Obserbasyon ay isang potensyal na katipunan para sa pagpapahusay ng pagsisikap at pagpapalaging pananagutang sa sarili. Itong nagpapatulong sa	Ritual ng "baby powder" o adaptadong objekto para sa substansya na releviksa sa grupong ito: 1. **Piliin ang isang malalaking, mabuti pang kontenedor** na maaari mong gamitin bilang "baby powder". Ang ideal na kontenedor ay may mabuti pang kontrol ng pag-iisa at madaling i-access. 2. **Isipong mga alinman na nakatago sa iyong gawaing araw-araw** na maaari mong gamitin bilang pagsisilbi ng ritual. Ang mga ito ay makakapagbigay ng malaking naimpak sa iyong pagpapasensya at pagpapahintulutulot sa sarili mo para magpasya. 3. **Gawin ang ritual sa isang malikot at tamang orto** na maaari mong laging padala. Siguradong matatagpuan at makapagbigay ng kaligayahan kapag may pagkakailangan.

antabio na nakatutulong sa mga narikot na may malala panghinaan ng damdamin. Ang Naloxone ay nagtatangka na ipaliwanag at tulungan ang mga individuo na nasa peryodong pagbabalik sa samu. 2. **Blueprint:** Ang Blueprint ay isang makatuwid na pagpapahusay na nagbibigay ng mga pasahon at stratejiya para sa pagsisilbi sa sarili at pagbabalik sa samu. Itong nagtatangka na magbigay ng kaalaman at kapayapaan sa mga narikot na nangangailangan ng tulong.	individuo upang makilala ang kanilang mga pag-aari, mga patugon, at mga kinakailangan sa paglutas ng kanyang pagkakaibigan at pagsisikap. ### Bagong Pananagutang Ritual: 1. **Pahintulutan ang Sarili na Makipag-usap:** - Inumin ang isang malaking bato (o lihim na kontenedor) nang may malalim na pagtingin. - Sumasayaw o naglalakad sa loob ng isang malikot na espesyal na lugar na maaari pang maging isang "kanyang kuwento" o sanahin. - Tumuturo o nakasulat sa isang diaryo o pagsasagot ang mga tanong: "Ano ang aking pinakapagpapalagin g pananagutang?","Anong pag-aari ko ay kinakailangan na ipaliwanag?", at "Sino ako sa buong mundo?" 2. **Obserbasyon at Pag-iintindihan:** - Lumikha ng mga diaria o pagsasagot para sa mga observasyong nangyari sa paglutas ng ritual. - I-record ang emosyon, mga pakikiisa, at mga isyu na nakatagpo. - Pagkatapos, i-	4. **Ipinagpatuloy ang ritual na sumasama sa mga pantay na pag-iisa** ng kontenedor. Iyon ay nagdudala ng substansya na ikaw ay naghahangad maging malikot at maaaring kumita ng kaligayahan. 5. **Huwag mangyari ang paggamit nito sa ibang mga propas na maaari mangdamay sa iyong kalusugan.** Ang ritual na ito ay para sa personal na pagpapahintulutulot at pagpapasensya, hindi para sa pagtatangis ng mga masama. 6. **Pagkatapos ng ritual, ipinagpatuloy ang mga pantay na pag-iisa at pag-alala sa iyong kalusugan.** Siguradong maging malinis at maaari kang maging makapangyarihan sa iyong pagpapahintulutulot.

	reflect: Ano ang natutunan? Sino ang kinakailangan ng pananagutan? 3. **Pagsisikap at Pagpapahusay:** - Humintas sa mga pagkakaibigan at pagkakanipuan na nagtataas sa loob ng ritual. - Tumutulong sa sarili na maging mas malinang at mapag-alala sa mga kinakailangan at	
Ang panahon na ito ay nakatutulong sa pag-unlad ng mga pulong sa pagpapulapad at pagpapaganda ng kalusugan mental at emosyonal mo. Itong panahon ay nagbibigay ng oportundad para sa pag-iintindihan at pagtugunan ng mga kailangan at desyunsyo mo.	# Modulo 2: Simulación ng Stigma Ang simulasi ng stigma ay isang pananalapi na nagpapatulong sa mga nakatagpo at nakakapag-alala sa pag-aaksyon sa pagkakaibigan at pagpapatao. Ito ay isang interaktibo at emosyonal na aral na nagbibigay ng perspektiba sa mga madaling makasama ang stigma sa samantala ng paghahanap ng pulong at pagbabalik sa kalusugan. ## Bagong Pananalapi: 1. **Pagsisimula sa Konteksto:** - Pag-usapan ang mga nararapat na pagsasanib o pagpapatao para makilala ang kanilang propesyal at pakikipag-usap sa stigma. - Huwag maglaga ng pasya; simulan	Ang label, ang simulasyon na pangkalusugan, ang kartong-reframe, at ang pagpapahusay.

	lamang ang konversasyon sa isang makatwiran at makabanggit na banta. 2. **Ipakita ng Mga Senario:** - Presento sa mga nakatagpo na may mga naririnig na komento o patikabing pagsasama kay isang tatay/inang may kasusang psikolohikal. - Mula sa malalim na pag-iisip at refleksyon, makikita ang impakto ng stigma sa pagsisilbi at kalusugan ng baka. 3. **Interaksyon at Pagtuturo:** - Encourage ang mga nakatagpo na maging makasama at maging makatuwiran sa isang di-judginal na ambiens. - Tutoin sila na ang pagpapatao ay hindi naghahawak ng kalusugan, kundi isang pagkakaibigan na nagbibigay ng suport at komprasyon. 4. **Pagpapakita ng Emosyon:** - Arawin ang mga nakatagpo na mag-iisa para makipag-usap sa kanilang mga pakiramdam at isyu. - Tulungan sila na makilala at makiipon ang emosyonal na resposas nila sa stigma at pagkakaibigan.	

	5. **Pagpapakita	
0:55–1:05 (Isang minuto at 55 sekundo hanggang isang minuto at 05 sekundo)	# Modulo 3: Pagpapahintulutang mabalik sa Pagsasalin ng Klise Ang pagpapahintulutang mabalik sa pagsasalin ng klise ay isang prosesong napakakapangyarihan na nagpapatulong sa mga nakatira sa tamad at malalim na naratif ng pagkakaibigan. Sa mundo ng pagpulong at pagpapuri, ang mga klise ay nangangailangan para sa pagkatwiran at pagpapahintulutang sa mga bagay na karaniwang inihayag ng mga kuwento at sari-sari ng buhay. ## Bakit pagsasalin ng klise? - **Pagpapahintulutang Pag-unlad:** Ang klise, kapag nakatiraan nang malalim, ay maaari ring maging hambog sa pag-unlad at pagbabago. Ang pagpapasalin nito ay isang paraan upang makapagpasya at makita ang mga bagay na karaniwang inihayag, at samantala, maging mas malalim ang pag-iintindihan ng sarili at ng ibang tao.	"Patawarin at Lilimutin: Nakatago sa Kalula ng Scarlet Letter" **Enactment:** 1. **Pagpapatawa at Pagpapatawag sa Karapatan:** - Inihayag ang mga narrelatong nakararamdaman upang makapagpasunod-sunod sila sa pagpapatawa at pagpapatawag sa karapatan. - Tumutulong sa isa't isa na maging makasama at maaaring pananaw sa isang malalaking kalula na narrelatong nakakapagpabago ng kanilang buhay. 2. **Pag-iintindihan ng Kalula:** - Pag-usapan ang mga diyalog at narrelatong nangyari sa masa nang may pagkakaibigan o kalula. - Tumutulong sa mga pagsasama na makapagbigay ng kapayapaan at pakikipagkapwa sa isang nakararamdaman na naghahanap ng aking katuwiran. 3. **Pagsisilbi ng Pagpapatawa:** - Magpasa-pasahon ng mga kwento at aral na nagtatag sa pagpapatawa, ang mga bagay na nakakapagbigay ng kasiyahan at pakikipagkapwa. - Tumutulong sa isa't isa na maging makasama sa paglalakbay ng kalula at magkaroon ng positibong pananaw sa buhay. 4. **Pagpapatawag sa Pagbago:** - Inihayag ang diyalog sa pag-iintindihan ng mga nakararamdaman at paghahanap ng solusyon. - Tumutulong sa isa't isa na maging makasama sa pagtatakda ng pagbago at magkaroon ng positibong pananaw sa sarili at sa ibang tao. 5. **Pagpapakita ng Pagmamahala:** - Magpakita ng pagmamahal at pakikipagkapwa sa isa't isa, malalaki at maliit na pag-aarihan. - Tumutulong sa lahat na maging makasama sa pagpapatawa at pagpapatawag,

	- **Pagpapahintulutan ng Pagkakaibigan:** Sa pagpapasalin, makikita mong mga bagay na nakakapagpapatulo ng sa pagkakaibigan at pagpapuri sa isang mas malalim na pagsasama. Nakakapagbigay-lihi ito ng pagkakaibigan at pagkakaunahing sa mga naratif na karaniwang nasa aming mga salita at diwa. - **Pagpapahintulutan ng Pagbabago:** Ang klise, kapag nakatiraan, ay maaari ring maging isang diwa ng pagbabago. Ang pagpapasalin ay nagpapatulong sa pag-adaptas at pagtanggap ng bagong ideya at perspektiba, na naghahangad sa pagbabago ng isip at paniniwala. ## Pagpapasalin ng Klise: Isang Langit ng Posibilidades 1. **Pag-iisa at Pag-intros	

1:05-1:25 (Isang minuto at 5 sekundo hanggang dalawing minuto at 25 sekundo)	# Modulo 4: Ang "Bust" (Pagpapahintulutang Pananagutan)
	
	Ang "Bust" ay isang krimen na nakatuturo ng pagkakaibigan at pagpapahintulot sa sarili para patunayan ang pag-aakro at
		# **Pagpapanatili ng Pagpapulupot: Ang Kerne at Mga Escena**
		
		## **Panahon ng Preparasyon: 20 Minuto**
		
		- **Pagpapaunlad ng Konteksto:** 5 min.
		  - Magkaisa ang mga tatay at makatuwang na pagsusuri ng mga aral at kaalaman sa pagpapulupot at pagbalik sa samu.
		
		- **Pagpapanatili ng Kalusugan:** 5 min.
		  - Pag-usap ng mga strateji para sa pagtutugunan sa stress, ansya, at pagkakaibigan sa pagsusuri ng

	pagpapasaya. Ito'y isang malaking banta sa mga pulisya at kapayapaan ng komunidad. Sa konteksto ng pulisya, "bust" ay nagtataka sa mga indibidwal na nagsasama at nagdudala ng ilusyon ng kaligayahan o pagpapasaya na nakatuturo ng maling pahintulutan. ## Bagong Pag-iisip para sa Pagpapahintulot: 1. **Pahintulutan ng Kapayapaan:** Aliw-aliw, ipagmamalaki ang kapayapaan at kaligayahan na maaari nating makatuwiran at makatagpo nang malinaw na paraan. Tanyag na pananagutan ay maging isang diwa ng pagpapahintulot sa kahusayan at pagsisikap. 2. **Pagtutugunan sa Pananagutan:** - **Pakiki-kasundal:** Umalok sa pagtuwiran at pakikisama. Tanyag na pahintulutan ay maging isang diwa ng pagpapahintulot sa kapayapaan at kaligayahan na maaari nating makatuwiran sa tamang pananalapi. - **Pagsisikap para sa Positibong Pagbabago:** Ipakita ang pagsisikap na	sariling kalusugan. - **Pagpapalipon at Pag-aakro:** 5 min. - Simula at pagpapasimula ng mga diyalog at rol na pagtutugunan sa mga nakararating na maling pagsusuri at pagkakaibigan. - **Pagpapanatili ng Pagkatuwang:** 5 min. - Debriefing at pag-aakro ng mga natutuklas at natutunan, at pagpapasigla sa pagtugunan sa futuro. ## **Ang Kerne: Mga Escena** ### **Escena 1: Pag-awak at Pagpapahayag** - **Rol:** Tatay (Facilitator) at Makatuwang (Participant) - **Tanyaga:** - Tatay: "Kumusta ka ngayon? Anong nararamdaman mo sa iyong paglilingkuran?" - Makatuwang: [Magsasagot sa kasipagan] - **Tugunan:** Pagpapahayag at pagsusuri ng mga emosyon, pagtatawanan sa maling pagtingin sa sarili. ### **Escena 2: Pagtuklas sa Sariling Kalusugan** - **Rol:** Makatuwang (Now Facilitator) at Tatay (Participant) - **Tanyaga:** - Makatuwang: "Anong mga bagay ang nagdudala sa iyo sa pagkakaibigan sa sarili

	magbago at maging masaya sa tamang pagkakaibigan at pahintulutan. 3. **Pagpapahintulot sa Sarili at sa Kaligayahan:** - **Pagtutugunan sa Pananagutan ng Pagsisikap:** Ipakita ang pagsisikap na maging malalaki at makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pahintulutan. - **Pagpapasaya sa Tamang Pananalapi:** Tanyag na ipinagmamalaki ang kaligayahan at pagpap	
1:25–1:35 (Isang oras at 35 minutong pagkakaibigan) (Ang panahon na ito ay nakatutunay na pagsusuri ng mga kaibigan at mapag-ingat na pagtatangha sa pag-aayos ng komuniteng puli. Isang oras na naghahanap ng pagpapakilala at pagpapahintuluta ng sa mga nakakapag-alala, na nagbibigay ng kabuuan at kapayapaan sa mga nangangailangan.)	# Modulo 5: Paglaya at Pagpapatawa Ang paglaya at pagpapatawa ay mga klase ng pamamagitan na nagpapatulong sa pagbago at pagbabayad ng kalusugan natin. Sa modulo na ito, makakakilala ka sa mga bagay na nakatutulong sa paglaya at pagpapatawa, at mag-aaksyon ka para sa sarili at sa ibang tao. ## Mga Bagay na Nakatutulong sa Paglaya at Pagpapatawa: 1. **Katarungan at Aking Kalusugan:** - Natuto kang makipagpasya at magpakapag-iwas sa mga bagay na nagdudulot ng stres at kalimutan sa	Kada baka, isang tamang aking pag-aakro sa pagpapulupit ay nakatutulong sa kanila.

	iyong kalusugan. - May pagkakaibigang proseso sa pagpapatawa at paglaya, na nagsisilbi bilang isang katuwiran para sa iyong emosyon at naratif. 2. **Pagmamahala sa Sarili:** - Inihayag ang pagmamahal sa sarili bilang isang pangkalusugan na napakapangang amuyin, ngunit malaking bagay sa paglaya at pagpapatawa. - Makakakilala ka sa mga bagay na nagtutulong sa pagmamahala sa sarili, tulad ng pagpapa-alala sa sarili, pagpapasaya, at pagpapakita ng kasipagan sa iyong mga nakatuwang. 3. **Pagsisilbi at Pagkakaibigan:** - Ang pagsisilbi at pagkakaibigan ay nagbibigay ng makabang kapayapaan at ligaya. - Makakakilala ka sa mga bagay na nakatutulong sa pagpapatawa, tulad ng paglilingkuran sa ibang tao, pagbagi-bagi ng pagkakaibigan, at pagtuwiran sa mga problema. 4. **Pagsasaya at Pagpapatawa:** - Ang pagsasaya at pagpapatawa ay malaking bagay sa	

	kalusugan natin. - Makakapag-isip ka ng mga aktividad	
1:35-1:45 (Isang oras at 35 minuto hanggang 1 oras at 45 minuto)	**Pagkatatagpuan at Pag-integrasyon** Ang pagkatatagpuan at pag-integrasyon ay mga kahangad na napakakapangyarihan sa pagpapulong sa pagbago at pagsisilbi bilang isang makatuwing landas sa pagkakaibigat. Sa konteksto ng pulong at komuniteng pangkatipuan, ito ay nagtatawag sa pag-unahin ng mga karaniwang pagpapakita ng pagbabago at pagtutugto ng mga bagong ideya at pagkakaibigan. Ang pagkatatagpuan ay nangangailangan upang makapag-usap at maging makatuwing sa isang malinaw na diyalogo. Itong nagdudala sa pagpapahayag ng mga di-nagsasama na perspektiba, pagtatanon ng mga kahulugan, at pagtuturo ng pagkakaibigan. Sa pamamagitan ng pagkatatagpuan, nakakapagbigay-daan ang mga makakalikot na pakiramdam at naratif, na nagbibigay ng mas malinaw na pangaralan sa pagpapulong at pagsisilbi.	**Pagkatapos ng Standard Kernel: 10 minutong pag-share (pagkakaibigan) (walang obligasyon)** Habang nakatapos na ang standard kernel, maaari mong humingi sa mga kasama mo na mag-share ng mga isyu, pakikipag-usap, o mga aral na nakuha nila sa pagpapulong at pagpapahintulutang. Ang 10 minutong peryo ay oporiyonal para sa pag-open ng diwa at pag-access ng mga bagay na nakatago sa loob natin. **Paano gawin:** 1. **Hininga ang oras:** Hiniyakan 10 minuto para sa pag-share. 2. **Mag-iinitiyos:** Isang tatay o facilitador ay magpapatulong upang mag-start ang pag-share. 3. **Pag-share nang malikot:** Mga kasamah ay may pag-aari na mag-share ng lahat ng nakatira sa kanilang isip at kaligayahan. 4. **Respeto at pagpapasok:** Ang lahat ay dapat maging makapagpapaunlad at mapagbigay ng pagkain sa mga nagsasahing, walang mga mahalaga na puna o kritika. 5. **Pagkatapos:** Habang ang oras ay nakatapos, mag-usap ka sa mga kasama mo tungkol sa natutunan at mga bagay na inihayag sa pag-share.

	Ang pag-integrasyon, sa ibang pagsasabi, ay ang prosesong nais maging isang buo at makatuwing pagsangkot sa komuniteng pulong. Itong nagtataka sa pagkakaibigan at pagtutugto ng mga indibidwal na may mga nakakapagpapahintulut na naratif at pakiramdam. Sa pamamagitan ng pag-integrasyon, makakapagbago ang mga makakalikot na diyalogo at pagkakaibigan sa mas malinang at makatuwing pagsisilbi para sa lahat ng nakatutulong. Samantala, ang integrasyon ng mga konsepto at strateji sa pulong at komuniteng pangkatipuan ay nagbibigay ng isang makatuwing landas sa pagpapulong at pagsisilbi. Itong nagtataka sa pagkaka	

 # Bakit at paano gamitin ang mga modulong ito sa mga pagpupulong?

Ang Recovery Kernel ay isang keramaing pagsusuport ng pulihin na nagpapatulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapuri at pagbabago. Ang keramaing ito ay nakasunod-sunod na modulyang nakatutulong sa pagpapaunlad at pagpapakita ng kapayapaan sa mga pagpupulong. Sa mga pagpupulong, ang mga modulong ito ay nakatagpo at nakabubut sa mga nakararating upang makapag-usap at makapag-alala sa mga sarili nilang pulihin.

Sa tuwing magpupunyag ng pagpupulong, pagsisilbi ang mga modulong ito para sa mga pananalapi at pagpapakita ng:

1. **Paghahanap ng Pagpapuri:
   - *Modulong 1: "Maging Pag-aaatin"*: Iyon na ang oras na nagpapaunlad at nagpapatulong sa pagtatakda ng mga makapagbigay ng pagpapuri sa sarili.
   - *Modulong 2: "Pagsusuport sa Pamilya at Kaibigan"*: Nakakatuon ang pag-alala sa mga pambansang pagsusuport para sa pagpapuri at pagbabago.

2. **Pagpapaunlad at Pagpapakita:
   - *Modulong 3: "Maging Makatuwiran"*: Tumutulong sa pag-interpretahon ng mga damdamin at pagtatakda ng mga makapagbigay ng kapayapaan.
   - *Modulong 4: "Pagsisilbi ng Pagpapakita"*: Nakapagpapatulong sa pagpapaunlad ng mga mekanismo ng pagpapakita na may kinalaman sa sarili.

3. **Maging Makatuwiran at May Pananaw:
   - *Modulong 5: "Pagsusuri ng Mga Sariling Damdamin"*: Tumutulong sa pag-alala at pagtatakda

- # Modul 1: Ritual ng Obserbasyon

  ## Pagpapasok sa Pagsusuri ng Sarili at Pang-samahang Grupal

  Magaingat na pag-aaral:

  1. **Pagpapaunlad ng Komunikasyon:**
     - Mula sa mga makikimbit sa grup, humingi ng pagsasabi kung ano ang mga obserbasyon nila tungkol sa sarili at sa kanilang mga kaibigan o pamilya.
     - Inuhinggine ang mga nakatagpo na mga simbolong may makakapagbigay-pagsasaya o malalim na kinyo, at ang kanilang signifikansya.

  2. **Ritual ng Obserbasyon:**
     - Pagkatapos ng pag-usap, ipinagpatuloy ang sesyon sa isang ritwal na obserbasyon.
     - Mga katagpuan ay nakatago sa mga kontenedor na nasa tabi ng kada isang. Magkakaibigan o magkakasama sila sa paghahanap at pagtuklas sa mga ito.
     - Naging pagsasaya ang mga nakitang obserbasyon, at nagpakita ng mga di-inakala na katasyan tungkol sa kanilang mga relasyon at sarili.

  3. **Pag-usap at Refleksyon:**
     - Pagkatapos ng ritual, ang grup ay nagkaisa para diskusaan ang nakatagpo at nangyari.
     - Hinihimok sila na mag-iisa ang mga observasyon at magbigay-pagsasaya ang mga di-inakala na impaktong narinig.
     - Refleksyon: "Ano ang natutunan ko tungkol sa sarili at sa pang-

samahang natin maaari kong pag-alala o pag-apreciya ngayon?"

4. **Pagpapasok sa Pagpapatao:**
   - Ang mga nakatagpuan ay ipinakilala at inirerekomenda para sa pagpapatao, kung ano ang mga bagay na may makapagbigay-pagsusuport o p

- ## Pagsasimula ng Pagpapalagay: Modulo 1 at 2 (Simulasyon ng Stigma)

Mga Tanghal na Pag-aaral:

1. **Pahintulutang sa Pag-iwan ng Mga Pananaw:**
   - Sa modulo 1, maglalaro tayo ng mga diyalog at scenariyo na nagpapatulong sa inyo na makipag-usap at matugunan ang mga kaibigan o pamilya na naghahandog ng stigma.
   - Tanyag na ang pag-iwan ng mga pananaw at isyuon ay may kakaibang kapayapaan, pero mas malalaking tulong pa rin ito sa pagpapahintulutang sa pag-akop at pagpapasaya.

2. **Simulasyon ng Stigma:**
   - Sa modulo 2, maglalaro tayo ng isang simulasi na nakatagpo kayo ng isang tatay/inang may nararamdaman.
   - Nakikita ninyo ang mga reaksyon nila sa pag-alala at pagkakaibigan, at nagpapatulong sa inyo ang facilitador upang makipag-usap at matugunan sila ng maaaring na tulong.
   - Ang simulasi na ito ay maglalahad ng mga kalinawagan at di-pananagutang reaksyon na nakikita sa tamang panahon, at ang pagkakaibigan na nagsisimula sa pagpapalagay ng stigma.

Mga Tangkas na Pag-unlad:

* **Pahintulutan ang sarili at ibang mananatili upang: **
   - Makipag-usap ng mga emosyon at isyuon nang malikot,
   - Matugunan ang mga pangangailangan ng pagsasalamat at pagpapasaya,
   - Maging makabayad sa kapayapaan at pagkapayapaan.
* **Pumunta sa pag-iwan ng stigma:**
   - Makilala ang mga oryentasyon at perspektiba ng ibang tao,
   - Tumutugunan ang mga

- ## Terciyong Sesyon: Modul 3 (Dekonstruksyon ng Cliché)

Para sa mga grupong na nangangailangan na matugunan ang mga salita at terminologiya na ginamit nila sa panahon na nakapag-unlak sa kanilang pagtutuwang.

Ang klase na ito ay isang kabuuan ng pagsusuri at pag-dekonstruksyon ng mga cliché na naging natatag na bahas sa inyo. Nakakita tayo na ang mga salita at kalinangan na tinatawag na "cliché" ay nagbubukod sa simpleng impormasyon at karaniwang hindi na napupuntahan sa mas malalim na pag-

iisip. Samantala, ang pagdekonstruksyon nito ay magpapahintulutang sa inyo:

* **Maging mas matagke at maingat** sa pag-uugali ng mga salita at kalinangan na ginamit sa grupo.
* **Makilala ang mga implikasyon** ng mga cliché sa konteksto ng pagpapahintulutang at pagpapakapayag.
* **Pumili ng mas malalim na makatwiran at maingat na komunikasyun.**

Ang mga sesyon sa dekonstruksyon ng cliché ay may mga pulong:

* **Identifikasyon:** Ayusin ang mga pamamagitan na ginamit para ibigay ng impormasyon o emosyon. Anot sa mga natitirang cliché sa inyo na nakikita sa mga pag-usap ninyo.
* **Analisys:** Talakayin ang makatuwiran at ang implikasyong kapag ginamit ang mga cliché.
* **Re-framing:** Sugnahin ng mga alternatifang salita o kalinangan na mas maingat, mas matapang, at mas nangangailangan para sa konteksto ninyo.
* **Praktikang Pag-iwanag:** Gamitin ang mga natutunan ninyo sa mga simulasyon ng pag-usap o role-playing upang maging mas malalim ang

- # Sesyon IV: Modul 4 (Ang Paglabas sa Panahon ng Kaba)

  Ang itaas na modul na ito ay nagrequiro ng pinakamataas na pagtutuwang sa pagsusuporta sa sarili at pagpapakita ng pagkakaibigan sa grupong iyong nakapag-usap. Huwag mong gawin ang mga aktividad nito bago pa'ng makatwiran kalang 3 sesyon kasama ang kanilang pambansang samahan.

  Ang mga pulong na ito ay nagpapahintulutulot sa inyo na maging mas malalaking mapag-alala sa sarili at magpapatuloy sa pagtutuwang ng isa't isa sa pagbago at pagsusuporta.
- # Modulo 5: Paglilingkuran sa Kalusugan (Mula sa Pagsasama sa Psikodrama)

  Sa katapusan ng bawat sesyon sa psikodrama, ang paglilingkuran sa kalusugan ay isang karaniwang pagsasama na nagtutugon sa mga nakararamdaman at naging makatwiran sa sarili. Itong lahing pagkakaibigan na nagbibigay ng kapayapaan at pagpapatawa, at magpapatuloy sa proseso ng pagsasama at pagpapagutang.

  Ang mga paso:

  1. **Pagsasama at Pagpapakilala:**
     - Umawit o umalok sa isang malinang at positibong lagu para sa lahat ng nakatira.
     - Mula sa pagsasama, mag-usap kayo tungkol sa kanilang pakikipagpatuloy na pagpapakilala sa isa't isa at sa mga nakararamdaman nito.

  2. **Pagpapaunlad ng Naratif:**

- Huwag mangyari na ang sesyon ay magtugon sa isang naratif na nakatutulong sa lahat.
- Mag-usap kayo tungkol sa mga aral at pagkakaibigan na nangyari sa sesyon, at paano ito nakatwiran sa kanilang buhay.

3. **Pagsasama sa Pagpapagutang:**
- Subukan maging makatuwiran at makapagbigay ng kapayapaan sa isa't isa.
- Mag-usap tungkol sa mga pagkakaibigan at aral na nakamit sa sesyon, at paano ito maaaring isipin upang matulunghin ang mga kalungkutang nararamdaman.

4. **Pagpapasigla at Pagpapatawa:**
- Subukan maging masaya at makapagpatuloy ng pagkakaibigan sa isang positibong nota.
- Alamin at ipinagmamalaki ang mga aral na nakamit, at pagkakaibigan na nagsimula sa sesyon.

5.

- Isang pagkakataon ng 90 minuto ay nakakapagpasa sa pag-aaktiva ng mga pulong, at ang grupong ito kailangan ng malikot na pag-usap sa mga araw na naghahangad upang maging maaari ang pagtutuwang. Nakakakita sila ng isang malaking pagbabago sa pamamagitan ng mga regulat na pulong sa panahon sa dalawang buwan.

  Pagtuklas at Pag-integrate:

  1. **Pagtuklas Mensual:**
  - Umapagpasya para sa isang tatlong-oras na pag-usap una sa simula ng mga bulo (misal: 2:00-3:30 PM).
  - Isang oras ng pagpapasaya at pagtuklas sa kabuuan ng mga nakapagdalubg na isyu at progreso.

  2. **Mga Pulong sa Dalawang Buwan:**
  - Pag-usap sa grupong magkakasama upang ipakita ang mga aral at pagkakaibigan sa panahon ng pag-usap.
  - Pagtuwang sa isa't isa na maging makatwiran at makasupport sa isang tanyag na diwa: "Ang pag-integrate ay isang proses, hindi isang destinasyon."

  3. **Mga Strategiya para sa Pag-integrate:**
  - **Pagsusuri ng mga Nakapagdalubg Isyu:** Tanyagan at talakayin ang mga problema na nakatago sa buhay ninyo na nagdudulot ng pag-aaktiva.
  - **Maging Makasupport:** Tulongin kaagad ang isa't isa sa grupo, subalit maging maaari lamang sa diwa ng pagpapasaya at respeto.
  - **Pagsusuri ng Mga Strateji:** Talakayin ang mga bagay na nagwagi sa inyo noong panahon ng pulong at ipagmamalaki ang mga natutunan.

  4. **Pagpapaunlad at Pagpapasaya:**

- Isang oras ng pagtuwang at pag